



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
www.tul.cz



PŘIROZENÉ ŽENSTVÍ: CENTRUM VOLNÉHO ČASU PRO ŽENY

NATURAL WOMANHOOD: FREE-TIME CENTRE FOR WOMEN

DIPLOMOVÁ PRÁCE
DIPLOMA THESIS

Autor práce: Bc. Andrea Augustová
Author

Vedoucí práce: prof. Dr. Ing. arch. Bořek Šípek
Supervisor

Liberec, květen 2015

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména §60 – školní dílo. Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL. Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Prohlašuji tímto, že jsem diplomovou práci na téma Přirozené ženství: Centrum volného času pro ženy zpracovala sama a uvedla všechny použité prameny.

Současně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí vloženou do IS STAG.

V Liberci dne 29. 5. 2015

Bc. Andrea Augustová

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji svým nejbližším za bezpodmínečnou podporu a důvěru po celou dobu mého studia a zejména při tvorbě diplomové práce. Děkuji rodičům za vytvoření zázemí a finanční podporu a své matce za to, že ve mně vždy podporovala zdravé sebevědomí a hrdost na to, být ženou. Díky ní jsem vůbec začala o podstatě přirozeného ženství přemýšlet a díky dalším blízkým ženám jsem nabyla jistoty, že to, co dělám, má smysl.

Děkuji také prof. Dr. Ing. arch. Bořkovi Šípkovi za to, že mě při všech projektech nechal snít a tvořit svým vlastním hravým způsobem, přičemž mě skvěle vedl k těm nejlepším výsledkům. V neposlední řadě děkuji všem, kteří mi trpělivě radili ohledně formální stránky diplomové práce a její prezentace. Často to se mnou neměli snadné, ale jejich kritika se vždy nakonec ukázala jako velice konstruktivní.

ABSTRAKT

Cílem diplomové práce je otevřít opomíjené téma přirozeného cyklického ženství pro veřejnost pomocí hloubkového poznání tohoto tématu a využitím jeho potenciálu ve spojení designu, architektury a psychologie. Výstupem je návrh centra volného času, které bude svým vnitřním zařízením, programem a celkovou atmosférou respektovat cyklické změny v životech žen a napomůže jim naučit se tyto změny vnímat a využít ve svůj prospěch. Těmito změnami se rozumí změny jak fyziologické, tak i psychické, sociologické a spirituální. Součástí práce je začlenění navržené stavby do stávající zástavby a také vytvoření čtyřtýdenního programu aktivit pro trávení volného času.

KLÍČOVÁ SLOVA

Ženství, cyklické proměny, menstruační cyklus, volný čas, relaxace, sebepoznání, design prostředí, společnost, tabu

ABSTRACT

The aim of my diploma thesis is to open a topic of natural cyclic womanhood, which is constantly being neglected in most cultures. I studied this topic deeply, therefore I can use its potential to design an ideal environment for women, which will be appropriate in its architecture, interior design and general atmosphere, and which will respect cyclic changes in women's lives. By these changes I mean physiological and psychical changes, but also sociological and spiritual changes related to the menstrual cycle. Large part of this thesis deals with how to help women understand these changes and how to use them as an advantage. The second part is dedicated to variants of design of the free-time centre, including an example of a 4-week activity schedule.

KEYWORDS

Womanhood, cyclic changes, menstrual cycle, free time, relaxation, self-knowledge, environmental design, society, taboo

SLOVNÍK POJMŮ A ZKRATEK POUŽITÝCH V TEXTU

PATRIARCHÁT - forma společenské struktury charakteristická vedoucí úlohou muže (otce) a dědickou posloupností v mužské linii

GENDER – pojem, který odkazuje na sociální rozdíly (v protikladu k biologickým rozdílům) mezi muži a ženami, které jsou kulturně a sociálně podmíněné, konstruované, tj. mohou se v čase měnit a různí se jak v rámci jedné kultury, tak mezi kulturami; závaznost těchto rozdílů tedy není přirozeným, neměnným stavem, ale dočasným stupněm vývoje sociálních vztahů mezi muži a ženami

FEMINISMUS – hnutí za rovnoprávnost a zvýšení vlivu žen

TABU – zákaz určitého jednání nebo činnosti za účelem vyhnutí se nežádoucímu vlivu a následkům s negativní konotací; jedné straně označuje něco zakázaného, nečistého a nebezpečného, na druhé může značit něco posvátného a posvěceného

MIKVE – židovská rituální očistná a posvátná lázeň

OBSAH

Abstrakt a klíčová slova	1
Abstract and keywords	2
Slovník pojmů a seznam zkratk použitých v textu	3
Obsah	4
ÚVOD	6
1 CYKLICKÉ ŽENSTVÍ	9
1.1 Fyziologie menstruačního cyklu	9
1.2 Změny během menstruačního cyklu	12
1.2.1 Menstruační fáze	12
1.2.2 Předovulační fáze	13
1.2.3 Ovulační fáze	13
1.2.4 Předmenstruační fáze	14
2 HISTORICKÁ A KULTURNÍ ANALÝZA	15
2.1 Hlavní světová náboženství	15
2.2 Menstruační chýše	17
3 VEŘEJNÝ PRŮZKUM	19
4 APLIKACE VÝZKUMU NA DESIGN	21
5 UMÍSTĚNÍ	23
5.1 Okolí pozemku	24
5.2 Současný stav	26
6 VARIANTNÍ NÁVRHY	30
6.1 Kruhová budova	30
6.2 Čtvrtkruh s vysunutím	31
7 FINÁLNÍ VARIANTA	33
7.1 Přiřazení jednotlivých fází k přírodním živlům	34
7.2 Aplikace vlastností živlů na tvar budovy	34
7.3 Exteriér	39
7.4 Konstrukční a materiálové řešení	41
7.5 Suterén	42
7.5.1 Vizualizace	43

7.6	Přízemí	46
7.6.1	Vizualizace	47
7.7	První nadzemní patro	51
7.7.1	Vizualizace	52
7.8	Druhé nadzemní patro	52
7.8.1	Vizualizace	53
7.9	Nejvyšší poschodí	55
7.9.1	Vizualizace	56
7.10	Zahrada	57
7.11	Dotvoření atmosféry	59
7.12	Psychologické a sociologické aspekty	62
7.13	Potenciální expanze	63
8	PROGRAM CENTRA	64
9	ZÁVĚR	65
	Seznam použité literatury a on-line zdrojů	66
	Seznam obrázků	67
	Seznam příloh	69

ÚVOD

V mé diplomové práci se věnuji tématu přirozeného cyklického ženství. Toto obsáhlé a pro mě vznešené téma dle mého názoru v moderních dějinách lidstva bylo a bohužel stále ještě je opomíjeno. Z laického pohledu se může zdát, že se jedná o feminismus. Vlak feminismu však v tomto hledisku (podpora přirozeného ženství) postupem času odbočil na špatnou kolej. Tímto bych chtěla hned v úvodu práce prohlásit, že se nejedná o feministickou agitaci či podporu jakéhokoliv potírání genderových rozdílů. Spíše naopak: na tyto rozdíly se zaměřuji a chci zde ukázat, jak prospěšné může být pro ženy dodržování takzvaných tradičních rolí. Vymezení pojmu cyklického ženství a pojmů k němu příslušným se budu věnovat v první kapitole práce.

Tématika přirozeného ženství je velice obsáhlá, protože ji řešily již první pravěké národy a vždy se týkala více méně poloviny populace naší planety. Mimo žen samotných byla však tato problematika řešena spíše muži (díky převládajícímu patriarchátu), kteří v rolích otců, manželů, šamanů, vládců či kněží stanovovali pravidla a tím pak určovali všeobecné smýšlení dané komunity (kultury). Díky rozličným postojům a vlivům (demografie, náboženství) dnes máme tolik různých teorií a přístupů k ženství, kolik je snad i samotných kultur a subkultur. Ve druhé kapitole popíši nejčastější přístupy, tabu, negativní a pozitivní příklady i moderní pojetí ženství a současné trendy v této oblasti.

V úvodu jsem dále nazvala zvolené téma vznešeným. To je však můj subjektivní pocit a není mým cílem jej někomu vnucovat. Mé argumenty pro tento přívlastek jsou určité ovlivněny tím, že jsem sama žena a vždy jsem byla učena být na tuto skutečnost hrdá a vážit si jí. Sama ve svém životě hledám harmonii mezi mužským a ženským principem a rozhodla jsem se využít svých osobních pozorování a dosavadních poznatků a aplikovat je na oblast designu a architektury.

V úvodu práce bych také ráda nastínila základní problémy této tematiky. Jedním z nich je již zmiňovaný patriarchát, který kromě několika výjimek v pravěku či u primitivních národů v průběhu věků převládal na celém světě a dnes tomu není jinak. Pro cyklicky prožívající ženu může být obtížné žít v takovémto světě (zaměřeném na muže a vnímajícím čas a události lineárně) spokojený, vyrovnaný a úspěšný život (Gray, 2011, s. 14). Další problémy přinesl také feminismus, i když mu samozřejmě vděčíme za nemálo

vybojovaných práv a svobod, za zmenšení rozdílů v kariérní oblasti či za jiná zrovnoprávnění pohlaví. Feministkám však splnění původních cílů nestačilo a nastavovaly stále cíle nové, až se jejich hnutí radikalizovalo a dnes vzbuzuje tento pojem spíše negativní pocity. V neposlední řadě je zde ještě jeden výrazný problém: o této tématice se veřejně nediskutuje. Široká veřejnost nemá přístup k základním informacím, ať se jedná o fyziologické procesy odehrávající se v ženském těle, cyklické změny v závislosti na těchto procesech či o ženskou spiritualitu.

Řešení posledně zmiňovaného problému je jasné: zlepšit veřejné povědomí o tématice přirozeného cyklického žensství, začít o něm mluvit, psát, točit rozhovory s inspirativními osobnostmi a podobně přivést toto téma do běžných každodenních rozhovorů. Musím říct, že v tomto ohledu se mi zdá česká společnost natolik na výši, že bude schopná časem toto tabu rozbít a přistupovat k ženám tak, aby mohly žít přirozeně a naplno, dle diktátu jejich vlastních těl a energií a ne dle diktátu společnosti nastavené muži. V dnešní době se již objevují ženské skupiny pořádající workshopy, přednášky či divadla, stále se však jedná o jakési „undergroundové“ akce. Mnoho žen tedy má o této tématice povědomí a dokonce sleduje své cyklické změny a řídí se jimi, dělají to však spíše utajeně a pouze pro sebe.

Můj přístup jako studentky designu je tady takový, že pomocí spojení sociologie, designu a architektury vytvořím takové prostředí, které pomůže každé ženě poznat samu sebe a pozorovat cyklické změny ve svém těle, náladách, emocích atd. Následně se naučí tyto změny využít pro rozplánování jednotlivých činností a povinností tak, aby v každé fázi cyklu co nejlépe využily svůj potenciál.

Sociologický aspekt zde zastoupí veřejný výzkum mezi ženami všech věkových kategorií, který mi napomůže vyhodnotit současnou situaci v České republice. Základními tématy tohoto průzkumu budou subjektivní hodnoty jako délka cyklu či pocity v jednotlivých fázích, postoj k menstruaci a také trávení volného času.

Výsledkem mé práce bude návrh budovy volnočasového centra pro ženy se zaměřením na maximálně efektivní využití interiéru pro aktivity vhodné v jednotlivých fázích menstruačního cyklu. Těmito aktivitami se rozumí jak fyzické aktivity jako sport či tanec, tak i činnosti tvůrčí nebo také meditace, zpěv, relaxace či péče o tělo. Každá takováto aktivita vyžaduje specifický prostor a já bych chtěla inovativním přístupem tyto

prostory vytvořit, přičemž budu klást důraz na zachování ergonomických, estetických, ekologických, konstrukčních i psychologických aspektů. Dalším cílem je, aby toto prostředí nabídlo co největší možnou variabilitu pro celoroční využití a poskytlo tak zázemí pro relaxaci, vzdělávání, fyzický i duševní rozvoj žen kdykoliv si najdou čas, ať už to bude jednou měsíčně, jednou týdně či každý den. Součástí práce bude vypracování programu na 4 týdny, kde budou zahrnuty všechny aktivity a dále přednášky, videoprojekce či workshopy.

1 CYKLICKÉ ŽENSTVÍ

Žena je od přírody cyklickou bytostí. To znamená, že její hormonální menstruační cyklus způsobuje, že se proměňuje každý den v měsíci – každý den je jiná, každý den se mění její energie, schopnosti, nálady, chutě, sexualita, způsob myšlení a jednání, přístup k sobě i druhým idem. Tyto změny se v jejím těle odehrávají na základě každoměsíčních fyziologických procesů, jako je menstruační cyklus. Tyto ryze ženské cykly ovlivňují tvorbu hormonů a reprodukční systém, ale také psychiku a další zmiňované aspekty osobnosti. Je také známo, že tyto cykly odehrávající se v ženském těle jsou spjaté s cyklem lunárním, tedy s 28 denním putováním měsíce kolem naší planety. Však i samotné slovo „menstruační“ pochází z Latinského slova „mensis“ – Měsíc – a dřívějšího řeckého „menus“, což mimochodem znamená „síla“.

1.1 FYZIOLOGIE MENSTRUACNÍHO CYKLU

Po většinu života se v těle ženy vše odehrává na základě periodicky se opakujících fyziologických procesů probíhajících v ženských reprodukčních orgánech a dalších žlázách s vnitřní sekrecí. Jedná se zejména o menstruační a ovulační cyklus, které spolu úzce souvisí. Pro správný průběh menstruačního cyklu je nutná funkčnost a souhra orgánů tzv. reprodukční osy – hypotalamu, hypofýzy a vaječníků. Tyto žlázy vylučují hormony řídící specifické biologické funkce, díky kterým je ženské tělo pravidelně připravováno k oplodnění a těhotenství.

První menstruace (menarche) se v průměru dostaví v 12,5 letech, za hraniční se považuje 10. a 15. rok věku. Tím je zahájeno plodné období ženy, které trvá do přechodu (klimakterium), který zpravidla nastává mezi 45. a 50. rokem věku. Plodné období tedy u většiny žen trvá 30 – 40 let, což znamená průchod přibližně 400 menstruačními cykly. Délka cyklu bývá 25 – 36 dní (počítáno od prvního dne krvácení do dalšího krvácení, v průměru 28 dní) a samotná menstruace trvá 4 – 7 dní.

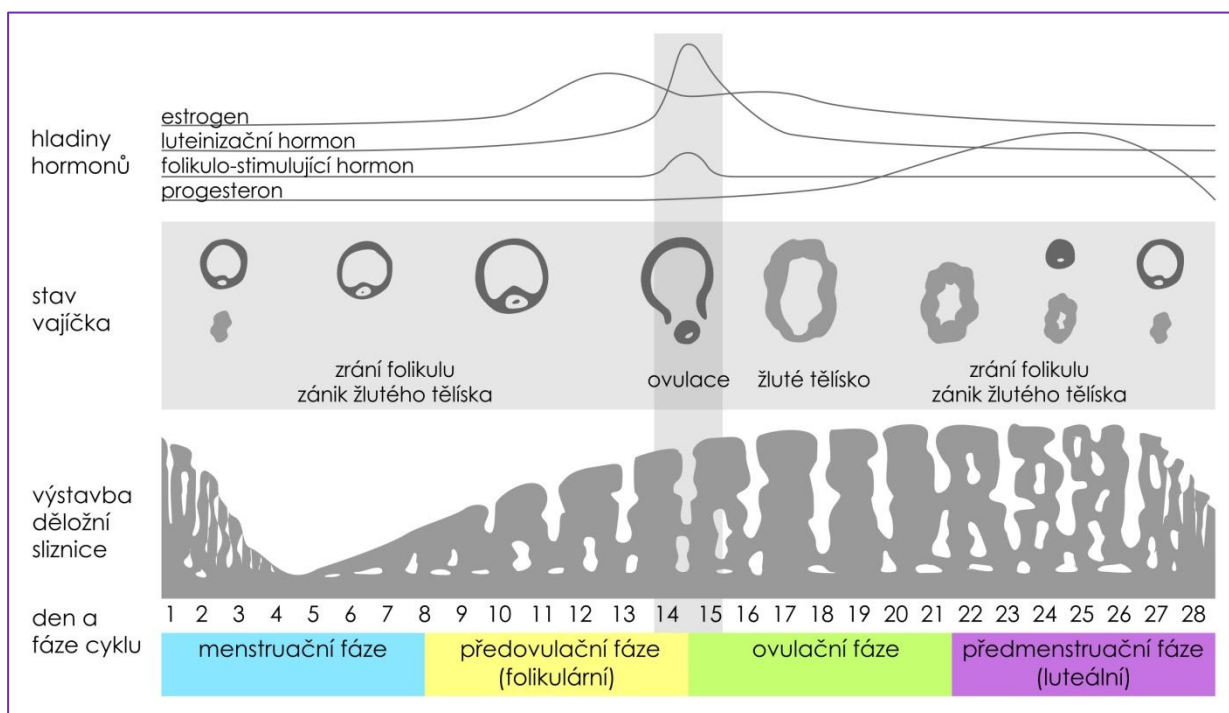
Menstruační cyklus dělíme na 4 fáze (viz obr. 1), a to menstruační, folikulární (předovulační), ovulační a luteální (předmenstruační). Jako začátek cyklu je zpravidla označována fáze menstruační, pro snazší vysvětlení však začnu popisem fáze folikulární.

Folikulární fáze nastává po menstruačním krvácení a trvá zhruba od 5. do 11. dne cyklu. Během této fáze je hypofýzou vylučován folikulostimulující hormon (FSH), díky jehož působení začne v jednom z vaječníků růst několik folikulů (váčků) obsahujících vajíčka, jejichž obaly následně produkují estrogény, zejména hormon estradiol. Tyto hormony iniciují vývin nové vrstvy děložní sliznice. Postupem času se z jednoho folikulu stane tzv. vedoucí folikul a růst ostatních se zastaví. Proto běžně při každém cyklu dozraje pouze jedno vajíčko.

Ovulace začíná zpravidla kolem 12. dne cyklu a může trvat až 48 hodin. Jedná se o dozrání folikulu, který následně vyloučením velkého množství estradiolu spustí uvolňování hypofyzárního luteinizačního hormonu (LH). Jeho působením dojde k oslabení stěny folikulu a k uvolnění zralého vajíčka. To poté putuje vejcovodem k děloze a čeká na oplodnění mužskými pohlavními buňkami, spermiemi. Pokud nedojde k jejich splnutí, vajíčko postupně zaniká.

Luteální fáze nastává po ovulaci, kdy se zbytek folikulu (ať už došlo k oplodnění vajíčka či ne) transformuje do žlutého tělíska (corpus luteum), které po další dva týdny produkuje hormon progesteron. Ten je nutný pro přípravu výstelky děložní sliznice k uhnízdění vajíčka. Pokud došlo k oplodnění a uhnízdění vajíčka ve sliznici, začne rostoucí embryo vytvářet lidský choriový gonadotropin (hCG), který je využíván pro těhotenské testy. V opačném případě žluté tělísko zaniká a hladiny estrogenů i progesteronu klesají.

Menstruační fáze nastává po zániku žlutého tělíska v případě neoplození vajíčka. Pokles hladiny progesteronu způsobí spuštění menstruačního krvácení, díky němuž se děložní sliznice zbaví vystavěné vrstvy tkáně, která již není potřebná k uhnízdění vajíčka. Při tomto krvácení dojde běžně ke ztrátě 50 – 80 ml krve a často ji provází děložní křeče.



Obr. 1 Schéma průběhu menstruačního cyklu

1.2 ZMĚNY BĚHEM MENSTRUAČNÍHO CYKLU

Výše popsané hormony mají vliv zejména na orgány reprodukčního systému, což je dnes již velmi podrobně popsáno; ovlivňují však také mnoho dalších tělesných funkcí ženského těla a také jsou známy souvislosti mezi hladinami jednotlivých hormonů a psychikou ženy. V průběhu celého cyklu se mění její vnímání sebe samé i ostatních lidí, ať už na úrovni psychické, spirituální, či například čichem. Dále jsou vyzorovány změny nálad, způsobu myšlení, libida, atraktivity a samozřejmě také fyzické výkonnosti.

Součástí této práce je stručný přehled těchto změn v jednotlivých fázích, který je vložen jako příloha č. 1. Zdroji pro vypracování tohoto přehledu bylo mnoho internetových článků a jednotlivých subjektivních pozorování a také výsledky dotazníku, který podrobněji popíši níže v kapitole 3. Všechny internetové zdroje jsou vypsány v seznamu použité literatury v závěru práce.

1.2.1 MENSTRUAČNÍ FÁZE

Menstruační fáze je označována za začátek cyklu, který se počítá od prvního dne menstruačního krvácení. Hladiny všech hormonů jsou po ovulaci na nejnižší úrovni. Žena může v důsledku vypuzování přebytečné tkáně děložní výstelky pociťovat křeče v podbřišku a je v této fázi náchylnější ke střevním onemocněním. Může bývá citlivější na dotek, ve většině případů se však čistí.

Většina žen pociťuje v této době útlum fyzické výkonnosti, zpomalení metabolismu, pasivitu, únavu a potřebu klidu a tepla. Prožívání a pocit sounáležitosti dosáhnou maximální hloubky, stejně jako osvobození od potřeb a tužeb ega. Je to stav přirozené meditace a stažení se do vlastního nitra. Žena v této fázi vyhledává duchovní propojení s partnerem i ostatními lidmi a cítí odevzdanost.

Pro ideální prožití této fáze bez zbytečného výdeje energie se doporučuje odložit povinnosti a dopřát si odpočinek ve formě koupele, procházky v přírodě či péče o tělo.

Spirituálně je tato fáze nahlížena jako fáze Stařeny či Bohyně smrti, neboť žena je tajemná a její prožívání a spojení s přírodou je hluboké. V této fázi je žena neplodná, je tedy spojována s lunární fází novu.

1.2.2 PŘEDOVULAČNÍ FÁZE

Po menstruaci nastává předovulační fáze, která trvá zhruba od 8. do 14. dne cyklu; hladina estrogenu dosahuje vrcholu. Žena pociťuje obnovení aktivity, nával energie a dobrou fyzickou kondici. Její myšlení je racionální a logické, paměť a soustředění dobré, je to tedy fáze vhodná pro učení nových věcí a dohánění restů. Žena se cítí sebejistě a je naladěna na flirtování; s obnoveným libidem vyhledává citově neangažované a nezávazné pobavení. Díky maximální fyzické kondici a vytrvalosti je vhodné v této fázi hodně sportovat a zkoušet nové aktivity a sportovní výzvy.

Tento nárůst energie je spojen s očištěním těla po menstruaci a s růstem folikulu s vajíčky. Tato fáze je tudíž přirovnávána k jaru a k dorůstání Měsíce a je také nazývána fází Panny, protože se žena cítí mladě, svěže a je hravá a zábavná.

1.2.3 OVULAČNÍ FÁZE

Ovulační fáze začíná s uvolněním zralého vajíčka z folikulu, zpravidla 12. – 15. den cyklu, a trvá zhruba do 21. dne cyklu. Hladina estrogenu, luteinizačního i folikulo-stimulujícího hormonu po uvolnění vajíčka klesá, naopak je postupně uvolňován progesteron. Žena je v tomto období plodná a tuto plodnost pociťuje skrze své tělo i emoce. Cítí se nejvíce ženská a přitažlivá, jemná a milující, tolerantní a empatická. Je naladěna na odpouštění a tvoření kompromisů. Vztahy a emocionální propojení jsou teď důležitější než sex, je to období hledání vhodného partnera pro početí dítěte a jeho výchovu. Tomu svědčí i fakt, že senzitivita čichových buněk dosahuje vrcholu, a také to, že díky uvolňování většího množství kopulinů (volných mastných kyselin) a feromonů je samotná vůně ženy v době ovulace nejpříjemnější, čímž příroda zajistila vábení mužů.

V této fázi je nejlepší věnovat se rodině a také vytváření domova. Nedoporučuje se dělat nic riskantního, protože hrozí větší náchylnost k poraněním a úrazům. Vhodné mohou být skupinové aktivity a tanec díky zvýšenému emocionálnímu propojení s lidmi.

Spirituálně tato fáze odpovídá fázi Matky nebo Bohyně domácího krbu a také lunární fázi úplňku. Žena je něžná, milující a pečující a má jemný pohled na život.

1.2.4 PŘEDMENSTRUACNÍ FÁZE

Zanikající žluté tělísko vytváří progesteron, jehož množství je v této fázi (22. – 28. den cyklu) na maximu. Tento hormon ovlivňuje psychiku spíše v negativním smyslu: jsou znatelné výkyvy nálad, soustředění i paměti. Žena může být chvíli dynamická a aktivní, za krátkou chvíli unavená a nejistá, má sklon k pitvání pocitů. Její intuice je však na nejvyšším stupni a také má tendenci zbavit se všeho nepotřebného a starého, což se zrcadlí i v jejím těle – je to vhodné období pro očistu.

V sexu není žena tak aktivní, ale ztrácí zábrany a může být vášnivá a nespoutaná. Hrozí však větší náchylnost na pohlavně přenosné choroby a jiné infekce; postupně klesá fyzická vytrvalost. Pro aktivní odpočinek se doporučuje svižná procházka či jóga. Příznaky nadcházející menstruace se velmi různí a mohou být jak fyzického, tak psychického rázu (viz kapitola 3).

V lunárním cyklu odpovídá tato fáze couvajícímu Měsíci a je také nazývána fází Kouzelnice či Bohyně války a magie. Žena je nyní výstižně popsána dvěma slovy: erotická a nespoutaná. Její tvůrčí schopnosti jsou na maximu, je tedy vhodné pro aktivní odpočinek zvolit nějakou tvořivou činnost.

2 HISTORICKÁ A KULTURNÍ ANALÝZA

V předchozí kapitole jsem shrnula vlivy menstruačního cyklu na život ženy, v této kapitole stručně popíšu jeho vlivy na život společnosti a nastíním různorodost přístupů a vnímání menstruace v různých kulturách. V průběhu dějin lidstva a také napříč různými světovými kulturami vznikl nespočet odlišných přístupů k menstruaci. Toto téma bylo vždy vnímáno jako kontroverzní a velmi častým úkazem bylo utváření pověr či uvalení různých tabu na menstruuující ženy či menstruační krev. Jednotlivé přístupy charakterizují specifické nastavení kultury a typické projevy v chování v rámci každé společnosti.

2.1 HLAVNÍ SVĚTOVÁ NÁBOŽENSTVÍ

Každá kultura je silně formována a ovlivňována náboženstvím. Za hlavní světová náboženství považujeme křesťanství (Evropa, Rusko, severní, střední i jižní Amerika, jižní Afrika, Austrálie), judaismus (Izrael, menšiny po celém světě), islám (blízký a střední východ, severní a východní Afrika, Indonésie), hinduismus (Indie, Nepál) a Buddhismus (západní Asie, Japonsko). V každém z těchto náboženství existují různá pojetí ženství a mužství a jejich vzájemného působení a společného fungování.

V křesťanství, judaismu, islámu i hinduismu je menstruuující žena (a její krev) považována za nečistou až nebezpečnou. V době periody dochází k omezení činností vykonávaných ženou nebo také k izolaci od zbytku komunity. Židovské ženy mají například po dobu své periody a týden po ní (celkem 14 dní) zakázán jakýkoliv fyzický styk se svým mužem, což zahrnuje nejen sexuální styk, ale také samotné sdílení jednoho lože či podávání předmětů mezi sebou; dále muž nesmí hledět na ženino šatstvo, poslouchat její zpěv ani dojídat zbytky z její porce. Po uplynutí těchto dvou týdnů nečistoty je žena povinna podstoupit očištnou koupel v mikve, po které se nadále může věnovat všem činnostem. Tato pravidla mají svůj původ v biblické knize Leviticus.

Ženy vyznávající islámské náboženství podléhají v době menstruace omezením týkajícím se pouze vykonávání víry. Nesmí vstoupit do žádné mešity či modlitebny, a pokud menstruuují během Ramadánu, není jim dovoleno se modlit a postit; mají zakázáno dotýkat se Koránu nebo recitovat jeho obsah. Podobně jako v judaismu, také muslimky

musí po menstruaci vykonat očistnou koupel a poté jim je již dovoleno se opět modlit, postit i navštěvovat mešitu.

Hinduismus je v tomto případě o dost extrémnější. Na menstruuující ženy je uvaleno silné tabu - jsou považovány za znečištěné (a znečišťující), až prokleté. Jsou vykazány mimo vesnici, aby strávily několik dní v odlehlé malé chýši, kde nemají přístup k vodě, nesmějí se podílet na přípravě jídla a musí mít své vlastní nádobí, ložní prádlo a další věci. V této době také nesmí navštěvovat modlitebnu.

Dostáváme se do naší oblasti, tedy ke křesťanství. Křesťané nemají žádné specifické rituály či omezení týkající se menstruace, avšak historie západní civilizace (převážně křesťanské) je plná různých pověr a tabu. Existují názory, že tato omezení vznikla ve snaze zabránit ženám dostat se na vysoké pozice a mít autoritu všeobecně. Tato tabu jsou také důvodem, proč se stále věří, že by muž neměl mít pohlavní styk s menstruuující ženou, a proč jsou menstruuující dívky a ženy stále podvědomě vnímány jako fyzicky slabé či dokonce nemocné.

Nejvíce neutrální přístup má v této otázce buddhismus. Ten považuje menstruaci za čistě přirozenou fyzickou exkreci na měsíční bázi. V některých oblastech však pod vlivem hinduismu vznikla také určitá omezení jako zákaz modlení či pohlavního styku.

Z těchto poznatků vyplývá, že většina populace naší planety (která je ovlivněna hlavními náboženstvími) považuje menstruaci spíše za negativní jev, o kterém by se ideálně nemělo mluvit, a žena by ho měla prožívat v soukromí. Tímto jsou ovlivněni i lidé, kteří žádné z popsaných náboženství nepraktikují, avšak žijí v oblasti jeho dominance. Skutečnost, že tento systém byl nastaven na základě náboženství, umožňuje snazší udržování zvyků a pravidel a ženy se takovému systému nebrání, i když si svou podřízenost uvědomují.

Stále však existují i pozitivní přístupy, ze kterých je možné si vzít příklad. Například Baulové z Bengálska nemají víru založenou na vyznávání bohů, ale na uctívání svého těla jako sídla božství a prostředku k dosažení opravdové lásky. Nic, co tělo vyprodukuje, tedy není považováno za nečisté. Naopak, menstruační krev je považována za velmi mocnou tekutinu a používána při různých rituálech. (Miholová, 2011, s. 16) V dřívějších dobách se objevovaly dokonce i na území dnešní Francie a Německa rituály využívající sílu menstruační krve například pro větší pevnost mečů při jejich výrobě nebo pro získání

milovaného muže pomocí lektvaru. (Leach, 1984) V některých kulturách, například na Nové Guinei, je úcta k ženám tak silná, že zde dochází k rituálu simulované mužské menstruace, kdy si muži naříznou močovou trubici. Důvodem je víra, že menstruace je očišťující proces, a muži jej chtějí zažívat také. (Leach, 1984) Jsou známy také případy indiánských a primitivních kmenů, ve kterých je oslavována menarché neboli první menstruace u dívek. V indiánském kmeni Pomo je dodržování menstruačních zvyků pro ženy dobrovolné – mohou si vybrat, zda budou pokračovat ve své práci či nikoliv. (Kovarčíková, 2010, s. 26)

2.2 MENSTRUAČNÍ CHÝŠE

V některých společnostech a kmenech existuje nařízení, že menstruuující ženy musí svou periodu přečkat v izolaci v malé chýši mimo vesnici. Jedná se zejména o oblast Indie a Nepálu, střední a jižní Afriky (Dogonové v Mali), Jižní Ameriky, Havaje a Indonésie (kmen Huaulu). Ve většině případů je základem pro tento zvyk víra, že už pouhý pohled menstruuující ženy je nebezpečný, natož pak jiný kontakt s ní. Kladnou stránkou je, že žena na pár dní může (dokonce musí) odložit všechny povinnosti i péči o rodinu. Již méně přínosné pro ni však je, že žije v izolaci v miniaturní hliněné chýši, kde nemá přístup k základní hygieně a vyvážené stravě, nemluvě o teplu a pohodlí. Navíc je zde nebezpečí nastydnutí, znásilnění či napadení zvířaty. Existují dokonce případy úmrtí v chýši po uštknutí hadem či kvůli vyhladovění.



Obr. 2 Menstruační chýše v Mali



Obr. 3 Menstruační chýše v Ghaně



Obr. 4 Dívka v menstruační chýši v Nepálu

Dodržování této tradice je jedním ze znaků útlaku žen a i přes jejich nevoli jsou nuceny ji dodržovat pod hrozbou trestu. Naštěstí ve zmiňovaných oblastech (zejména v Nepálu, kde jsou podmínky této praktiky nejkrutější) pomalu vznikají síly na potlačení tohoto zvyku, je však obtížné změnit myšlení lidí a rituály zažité za stovky let.

Existují však i pozitivní případy. Například na ostrově Mogmog v Mikronésii si ženy období separace užívají; je to období, kdy nemusí pracovat. Tento čas tráví společně v ženském domě „ipul“ například tkaním. Ipul zde tedy slouží jako komunitní centrum a ženy s sebou berou i své děti. (Buckley, Gottlieb, 1988, s. 12) V některých kmenech (Warao ve Venezuele, Kaskové v západní Kanadě) je dokonce izolace v době menstruace nahlížena jako výraz sexuální autonomie žen či příležitost k milostným aférám; pro ženy indiánského kmene Yurok je to vyjádření duchovní a ekonomické převahy. (Buckley, Gottlieb, 1988, s. 13)

Tyto pozitivní příklady pro mne byly velkou inspirací při tvorbě diplomové práce a vzala jsem si za cíl podobné praktiky aplikovat na podmínky v ČR.

3 VEŘEJNÝ PRŮZKUM

Abych mohla vytvořit ideální prostředí pro relaxaci a načerpání energie pro české ženy, potřebovala jsem zjistit základní subjektivní údaje o průběhu jejich měsíčních cyklů. Vytvořila jsem on-line dotazník o 20 otázkách na principu výběru jedné či více vyhovujících odpovědí s možností doplnění případného komentáře. Dotazník měl velký úspěch a mě velice potěšilo, že je o tuto tematiku mezi ženami takový zájem. Níže jej stručně shrnu.

Cílem průzkumu bylo zjistit, jaké změny pociťují ženy v průběhu cyklu, a to jak změny fyzické, tak změny nálad, myšlení apod. Dále také to, kolik volného času ženy mají a jak ho nejraději tráví. Dotazník byl určen pro ženy všech věkových kategorií; v první otázce zaškrtovaly, do které z nich patří. Z celkového počtu 350 respondentek patřilo 5 do skupiny 10-15 let, 268 do skupiny 16-25 let, 55 do věkové skupiny 26-40, 18 do skupiny 41-50 a zbylých 10 do skupiny nad 50 let. Další otázky ze začátku dotazníku se zabývaly tím, v jaké fázi se právě žena nachází a tím, v kolika letech měly první menstruaci (průměrně v 12,8 letech), jak dlouho trvá jejich cyklus (průměrně 28,3 dní) a samotná fáze krvácení (v průměru 4,8 dne).

Pátá otázka týkající se informovanosti mi dala za pravdu v tom, že dívky jsou před první menstruací informovány málo (v 5,7% vůbec), a i když informace měly, v 78,6% je první menstruace zaskočila nebo se jí přímo děsily. Pouhých 15,8% zažilo pocit, že se na ni těšilo. Ve většině případů (93%) to však byla pro dívky soukromá záležitost, o které buď nejdřív neřekly nikomu, nebo se svěřily maximálně matce nebo nejbližší kamarádce. S tím souvisí otázka č. 18: zda by se o menstruaci mělo více mluvit. 60% respondentek se domnívá, že ano, a to jak v soukromí, tak ve školách a na veřejnosti. 29,6% přikládá důležitost hlavně informacím poskytnutým v rodinném kruhu; 8,8 % si myslí, že je to soukromá věc, o které by se nemělo tolik mluvit, a 1,6% by o menstruaci dokonce nemluvila vůbec, a to ani se svým přítelem.

Zajímavý výsledek přinesla otázka, zda by si ženy vzaly v době menstruace dovolenou, pokud by to bylo možné. 10% odpovědělo, že určitě ano na několik dní, 48% alespoň na jeden den, ale zbylých 42% žen považuje tuto možnost za zbytečnou. Je to tedy výsledek téměř 1:1 (ano:ne).

Co se týče volného času, 75% odpovědělo, že jej tvoří několik hodin denně. 11% má volných dokonce několik celých dní v týdnu, 7% ale naopak méně než hodinu denně. Volný čas ženy většinou tráví co nejvíce s rodinou či partnerem, sportují a tráví čas venku, dále čtou, meditují a vzdělávají se a také jsou hodně s kamarádkami, na nákupu, v kině apod. 25% se ve volném čase snaží ještě nějak přivydělat a dalších 25% se rádo věnuje tvůrčím aktivitám. 10% uvedlo, že se nudí.

Zajímavé výsledky přinesla také otázka č. 17, která se ptala na přístup k menstruačnímu cyklu. 48,6% žen uvedlo, že se za něj nestydí, protože je to přirozená součást života. 29% si ho váží jako důkazu svého zdraví a plodnosti, jinak ale ženy uváděly, že je pro ně sice menstruace znak zdraví, ale jinak by ji mít nemusely (35,7%) nebo že je to jen důkaz, že nejsou těhotné (31,7%). Necelých 35% dokonce uvedlo, že by ji klidně měly jen jednou za rok.

Jádrem výzkumu jsou však otázky 11 – 14, ve kterých zjišťují, jaké mají ženy pocity v jednotlivých fázích cyklu, což byl základ pro vytvoření výše zmiňovaného přehledu (příloha č. 1). Při menstruaci ženy nejraději (66,1%) odpočívají doma v teple (s knihou či filmem), některé si dopřejí horkou koupel (17,7%) a jiné se jdou zlehka projít (18%) nebo něco tvoří (12,8%). Po menstruaci naopak pocítují nával energie (23,7%), chuť zkoušet nové věci (12%), sebedůvěru (21,4%), dále obnovení libida nebo racionální myšlení. Většina žen (53,7%) však uvedla, že nepozoruje žádné výrazné změny.

Podobně tomu bylo i ohledně fáze ovulační, kdy 43,1% žen uvedlo, že nesleduje, kdy ovuluje. Ty, které to sledují, potvrdily, že při ovulaci se cítí sexy a přitažlivé (24,6%), nejvíce ženské a milující (16,9%), empatické a tolerantní (11,4%) a dokonce i zodpovědné za výběr partnera jako otce svých dětí (3,4%).

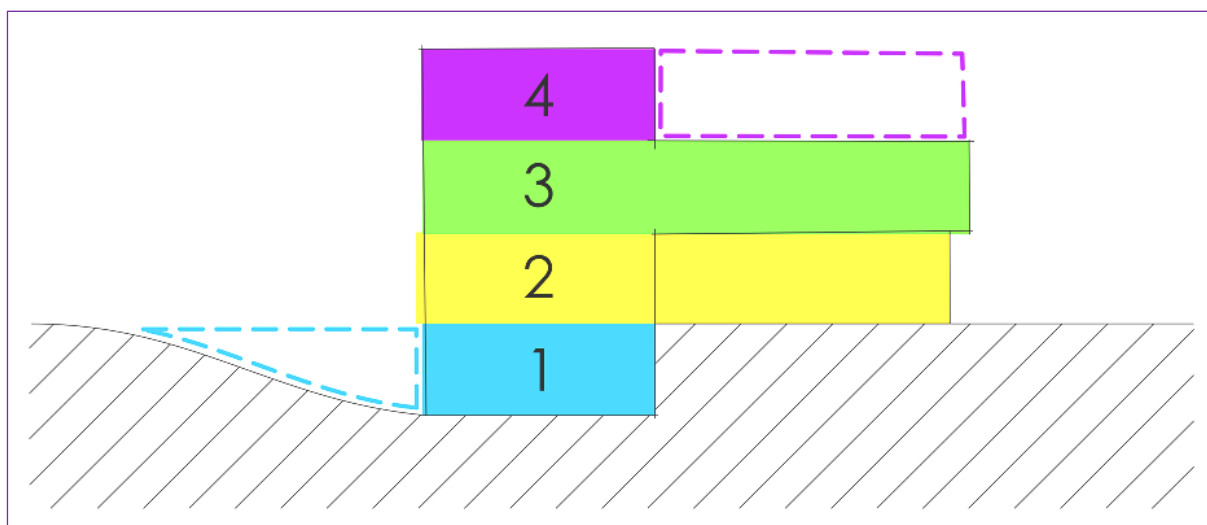
Před menstruací přichází mnoho různých pocitů, nad 39% žen vždy zaškrtnulo tyto: výkyvy nálad a soustředění, různé bolesti, zvětšení či citlivost prsou, zhoršení stavu pleti, zvýšenou chuť k jídlu nebo žízeň a nafouklé břicho. Dalšími častými projevy je psychické vypětí (23,1%), změna sexuální touhy (27,4%) a potřeba uklízet (12%).

4 APLIKACE VÝZKUMU NA DESIGN

On-line dotazník přiblížený v předešlé kapitole mě upevnil v tom, že ženy vědomě procházejí cyklickými změnami a uvědomují si odlišnosti ve svém chování, naladění, chutích atd. zejména v obdobích kolem menstruace a ovulace, což jsou dva vrcholy menstruačního cyklu. Změny se však odehrávají ve všech čtyřech fázích a prvním důležitým krokem je zastavit se a tyto změny začít vědomě pozorovat.

Bohužel málokterá žena má možnost takového klidného zastavení v prostředí svého domova. Ať již kvůli hluku, nedostatku soukromí či jiným rušivým vlivům. Proto jsem si vzala za úkol vytvořit pro ně prostředí, kam mohou libovolně docházet dle svých časových možností, a kde budou vytvořeny ideální podmínky pro odpočinek a dobití sil při průchodu všemi čtyřmi fázemi.

Charakteristiky jednotlivých fází mě navedly k rozdělení budovy na 4 části (ne nutně podlaží), které jsem následně uspořádala vertikálně na sebe (viz obr. 5).



Obr. 5 Schéma skladby budovy

Do nejnižšího patra (1) jsem umístila relaxační zónu pro ženy v menstruační fázi, kdy jsou ve spojení se zemí a ve stavu přirozené meditace. Bylo by tedy vhodné tento segment otevřít ven, aby ženy mohly odpočívat v přírodě, starat se o zahrádku či si na čerstvém vzduchu zacvičit. Pro podpoření symboliky spojení se zemí jsem toto poschodí posunula pod úroveň terénu.

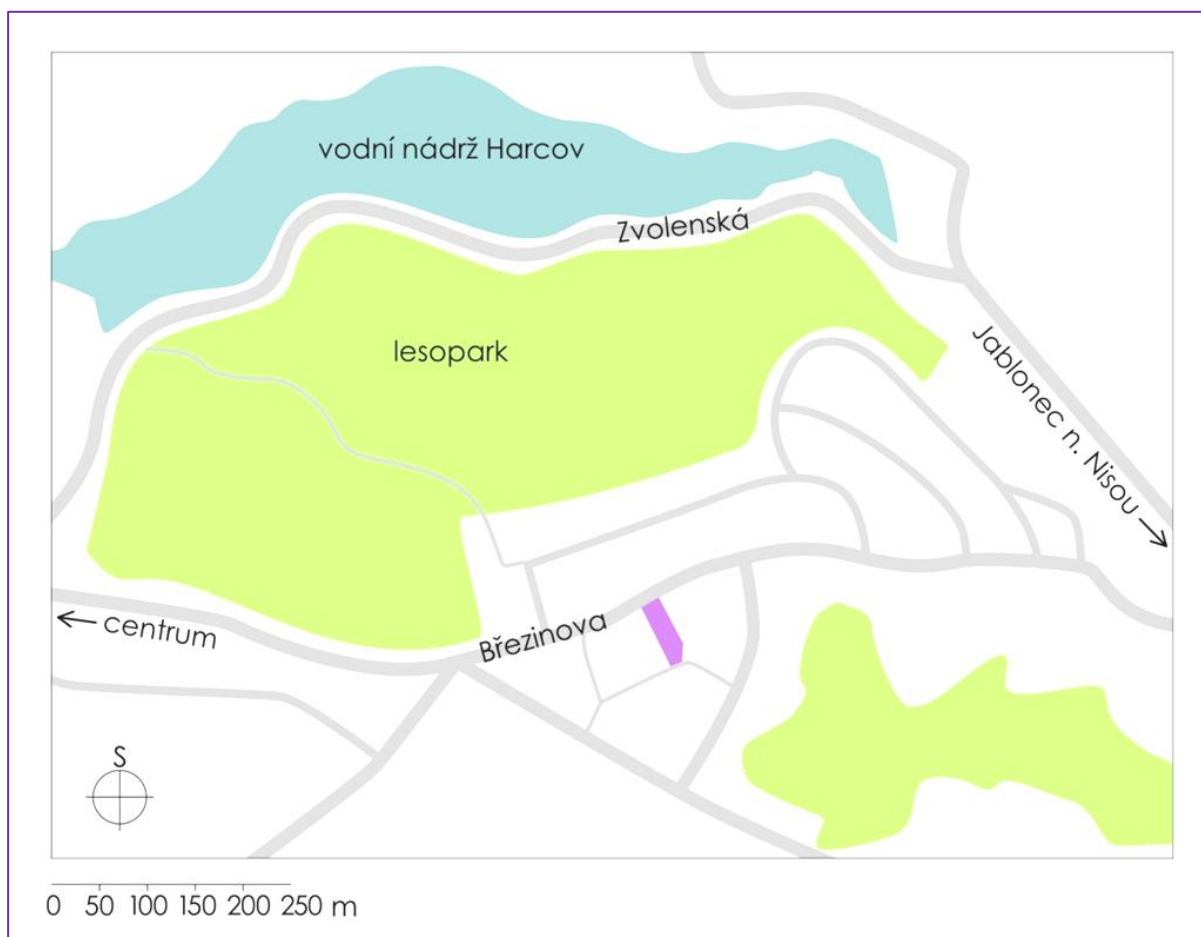
V přízemí (2) bude umístěn prostor pro ženy v předovulační fázi. Tato fáze je dynamická a žena je nabitá energií a má dobrou kondici a spoustu síly a vytrvalosti. Nejlepším prostředkem pro aktivní odpočinek tedy bude cvičení a jiné fyzické aktivity, proto bude v této zóně umístěn zejména cvičební sál. Dále bych sem umístila knihovnu spojenou s kavárnou, protože myšlení v této fázi cyklu je otevřeno všemu novému a paměť je velice dobrá, ženy se zde tedy mohou věnovat učení či práci na svých projektech.

Další fází je fáze ovulační, ve které je žena empatická, tolerantní a pečující. Do příslušné části (3) bude umístěn dětský koutek, kde se ženy nacházející v ovulační fázi budou starat o děti své i ostatních návštěvnic centra. Možnost umístit děti do dětského koutku s hlídáním všechny ženy jistě velice ocení a hlídání se bude věnovat pokaždé jiná skupina žen, které budou aktuálně v ovulační fázi. Do této části bude také umístěn přednáškový/promítací sál, který bude přístupný pro veřejnost, a kde se budou konat přednášky, semináře, workshopy či společné meditace.

Na vrcholku budovy (4) bude zóna pro ženy v předmenstruační fázi. Strop této zóny bude otevřen (případně zde bude možnost vstupu na terasu), neboť ženy v této fázi jsou ve spojení s vesmírem, svou intuicí a tvořivostí. Měla by tu tedy být oblast pro různé kreativní činnosti a také možnost pozorování noční oblohy či uspořádání nějakých nočních rituálů, neboť ženský menstruační cyklus spirituálně souvisí s cyklem lunárním.

5 UMÍSTĚNÍ

Pro umístění budovy jsem vybrala pozemek v liberecké části Kristiánov, konkrétně na ulici Březinova, která se nachází na kopci jižně od vodní nádrže Harcov. V katastrální mapě Liberce se jedná o pozemek číslo 3485 o rozměrech 68,5 x 20,5 m. V oblasti se ve velké míře nachází bytové a panelové domy, ale také dost zeleně – pozemek se nachází v blízkosti velkého lesoparku, přes který je možno dojít ke zmiňované vodní nádrži. Budova zde umístěná bude dobře dostupná jak pěšky, tak i na kole, autem či hromadnou dopravou. Nabízí se odtud také pěkný výhled na vrch Ještěd. Na obrazové dokumentaci je pozemek vyznačen fialově.



Obr. 6 Lokalita Liberec–Kristiánov



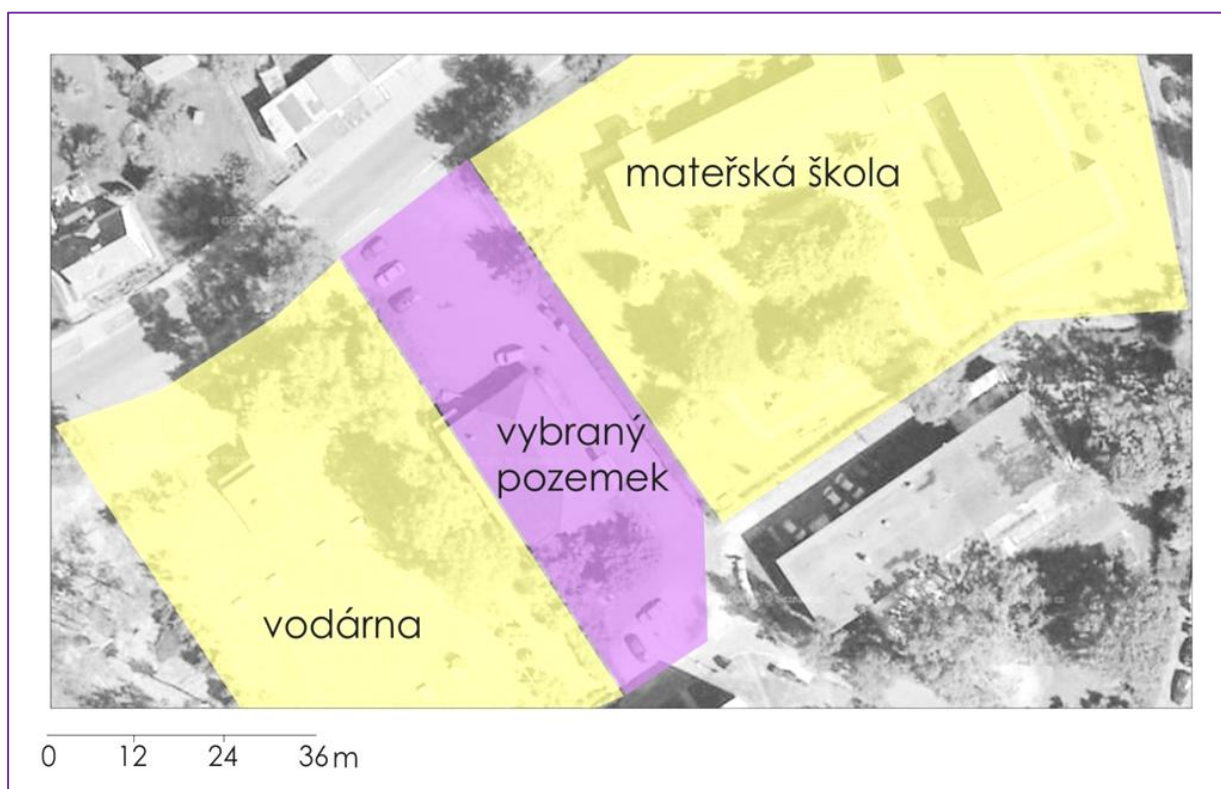
Obr. 7 Podrobnější mapa oblasti

5.1 OKOLÍ POZEMKU

Čtvrť Kristiánov v Liberci sousedí s dalšími čtvrtěmi Rochlice a Starý Harcov. Tyto tři městské části jsou oblastí sídlišť: Králův Háj, Kunratická, Broumovská a Dobiášova. Mezi těmito sídlišti se nachází oblasti se staršími bytovými domy. Hustota obyvatelstva je tu tedy poměrně vyšší než ve zbytku města, kde převažují staré činžovní domy či vícegenerační vily. Právě hustota obyvatelstva pro mě byla prvotním aspektem při hledání vhodného pozemku. Domnívám se totiž, že místo k relaxaci a volnočasovým aktivitám budou vyhledávat spíše ženy bydlící právě na sídlištích než v okrajových částech města, kde mají blíže do přírody. Pozemek je však vybrán v blízkosti lesoparku a vodní nádrže, čehož je možné využít k organizovaným procházkám či odpočinku v přírodě.

Dalším aspektem byla dostupnost. Vybraný pozemek spojuje ulici Březinovu s ulicí Lomenou, je tedy dostupný ze dvou stran. Svou plochou je také dostačující pro umístění vlastního parkoviště včetně odstavné plochy pro jízdní kola. Výhodou je také těsná blízkost zastávek městské hromadné dopravy v obou směrech: do centra a na opačnou stranu na sídliště Králův Háj. Díky umístění v klidné oblasti s nízkým provozem je pozemek dosažitelný také pěšky ze všech zmiňovaných okolních sídlišť.

Na vedlejším pozemku se nachází mateřská škola. Pro ženy, které umístí své děti právě do této školky, může být výhodou to, že po práci vyzvednou děti a mohou společně jít ještě na nějaký čas do volnočasového centra, kde bude o děti postaráno a žena si odpočine. Protější strana pozemku sousedí s vodárnou, která tvoří vyvýšenou zatravněnou plochu. Ze dvou kratších stran je tedy pozemek otevřen do ulic, kdežto obě podélné strany jsou odděleny od sousedních pozemků zelení. To umocňuje klidnou atmosféru a přívětivost vybraného místa.



Obr. 8 Okolí pozemku

Okolní budovy tvoří převážně rodinné domy či nízké bytové domy. Plánovaná budova volnočasového centra bude čtyřpodlažní, je tedy pravděpodobné, že bude dobře viditelná z blízkého okolí, nejen ze sousedících ulic.

5.2 SOUČASNÝ STAV

Na vybraném pozemku se v současné době nachází prodejna smíšeného zboží Zikmund. Budova je ve špatném stavu a je na prodej. Dle mého úsudku jsou zde tyto služby již nepotřebné, v blízkosti jsou také další podobné obchodní jednotky. Současný stav je zachycen na fotografiích níže.

Povrch terénu je také ve značně zanedbaném stavu – jedná se o nezpevněný štěrk s mnoha výmoly. Pro účely volnočasového centra by bylo třeba většinu plochy pozemku zatravnit a na část u silnice položit nový asfalt pro budoucí parkoviště.

Silnice a chodníky vedoucí k pozemku jsou v dobrém stavu a také dobře osvětleny pouličními lampami. Od protější zastávky MHD však nevede k pozemku přechod pro chodce. Jeho umístěním by byla zajištěna větší bezpečnost osob docházejících do centra pěšky a také osob, které se budou chtít od centra projít do lesoparku a k přehradě, nemluvě o bezpečnosti dětí navštěvujících sousední mateřskou školu.

V blízkosti vybrané lokality se nenachází žádné místo s podobným využitím, ať už sportoviště či centrum pro trávení volného času dětí ani dospělých. To zvyšuje konkurenceschopnost projektu a šance budovy na maximální využití.



Obr. 9 Pohled na pozemek z ulice Březinova



Obr. 10 Pohled z ulice Lomená



Obr. 11 Smíšené zboží Zikmund



Obr. 12 Zastávka naproti pozemku a sousední školka



Obr. 13 Vodárna na sousedním pozemku



Obr. 14 Nedaleký lesopark nad přehradou

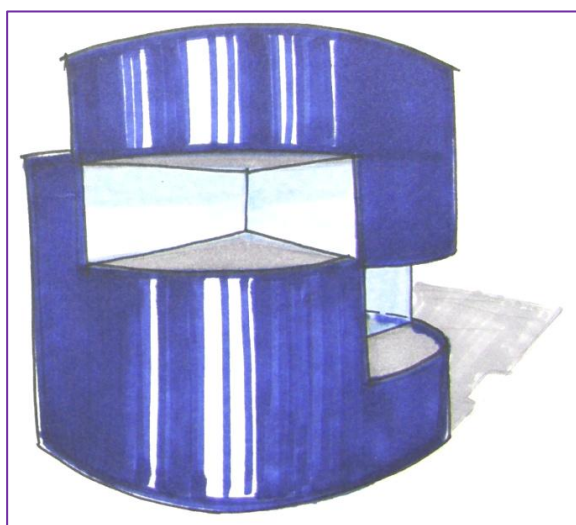
6 VARIANTNÍ NÁVRHY

V kapitole 4 jsem stručně nastínila řešení návrhu budovy a požadavky na její vnitřní vybavení, které bylo východiskem pro několik tvarových variant. Postupně jsem volila několik přístupů, které vedly k různým výsledkům. Pro zmapování postupu navrhování, jež vedl k finální variantě, zde uvedu dva hlavní přístupy.

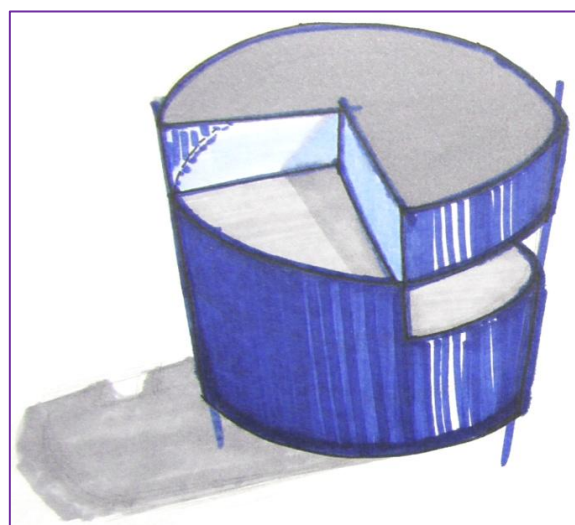
6.1 KRUHOVÁ BUDOVA

Základním východiskem v tomto přístupu byla symbolika cykličnosti a základní formou tedy musel být kruh. V tomto případě jsem se oprostila od požadavků na vnitřní vybavenost a nechala se omezit pouze rozdělením do čtyř poschodí. Vznikla tak budova s kruhovým půdorysem ve tvaru válce o čtyřech patrech (viz obr. 15). Uniformitu jednotlivých podlaží jsem rozbila vykrojením čtvrtiny plochy v každém z nich (obr. 16), čímž vznikla v každém patře terasa tvořící soukromí a vzájemně oddělující prostory jednotlivých fází. Toto čtvrtinové vykrojení také symbolicky podporuje vyjádření čtyř fází cyklu a jejich návaznost na sebe.

Válcová varianta však nevyhovovala vnitřním prostorem, který by se obtížně řešil tak, aby splnil požadavky na provádění všech vytyčených činností pro jednotlivé fáze.



Obr. 15 Studie válcové budovy

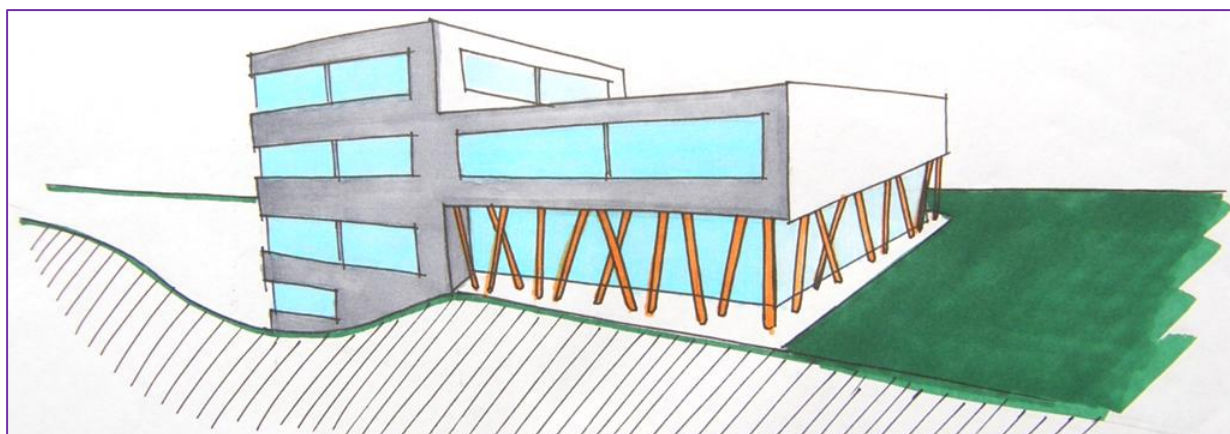


Obr. 16 Čtvrtkruhové vykrojení

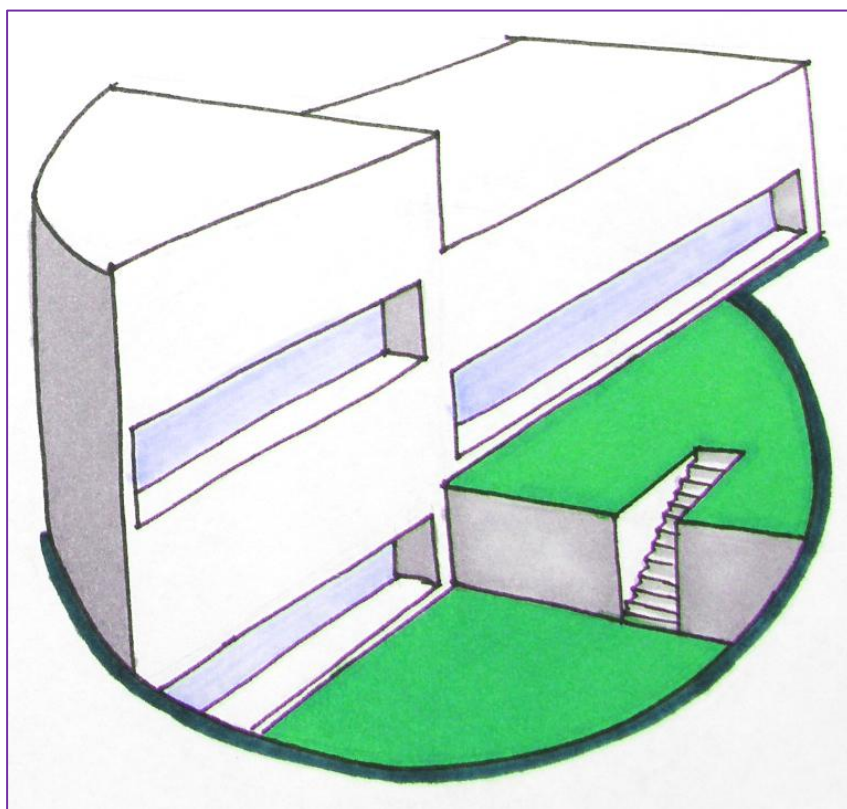
6.2 ČTVRTKRUH S VYSUNUTÍM

Ve druhém přístupu jsem vycházela ze čtvrtkruhu jakožto tvarového vyjádření jednotlivých fází jako čtvrtinových výsečí cyklu. Zde jsem již brala v potaz požadavky na vybavení jednotlivých pater a tím vzniklo tvarové vysunutí jedné hrany kruhové výseče (obr. 17 - 19). Tím se značně zvětšil vnitřní prostor v přízemním a prvním patře, což zajistilo dostatek místa pro umístění cvičebního sálu a přednáškové či promítací místnosti. Suterén a 2. nadzemní patro jsem ponechala bez tohoto vysunutí, avšak i tato dvě podlaží dostala k hlavní čtvrtkruhové části prostor navíc: suterén byl zvětšen o zahradu a nejvyšší podlaží o terasu.

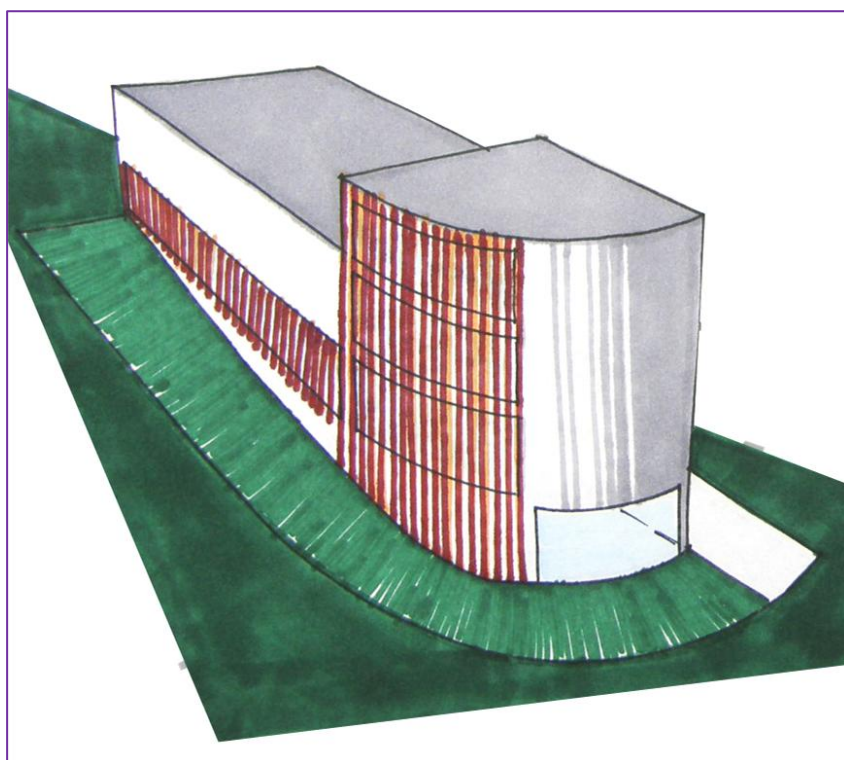
Důvodem pro zamítnutí této varianty byla nudná uniformita a nedostačující symbolické vyjádření daného tématu.



Obr. 17 Čtvrtkruhová varianta s vysunutím č. 1



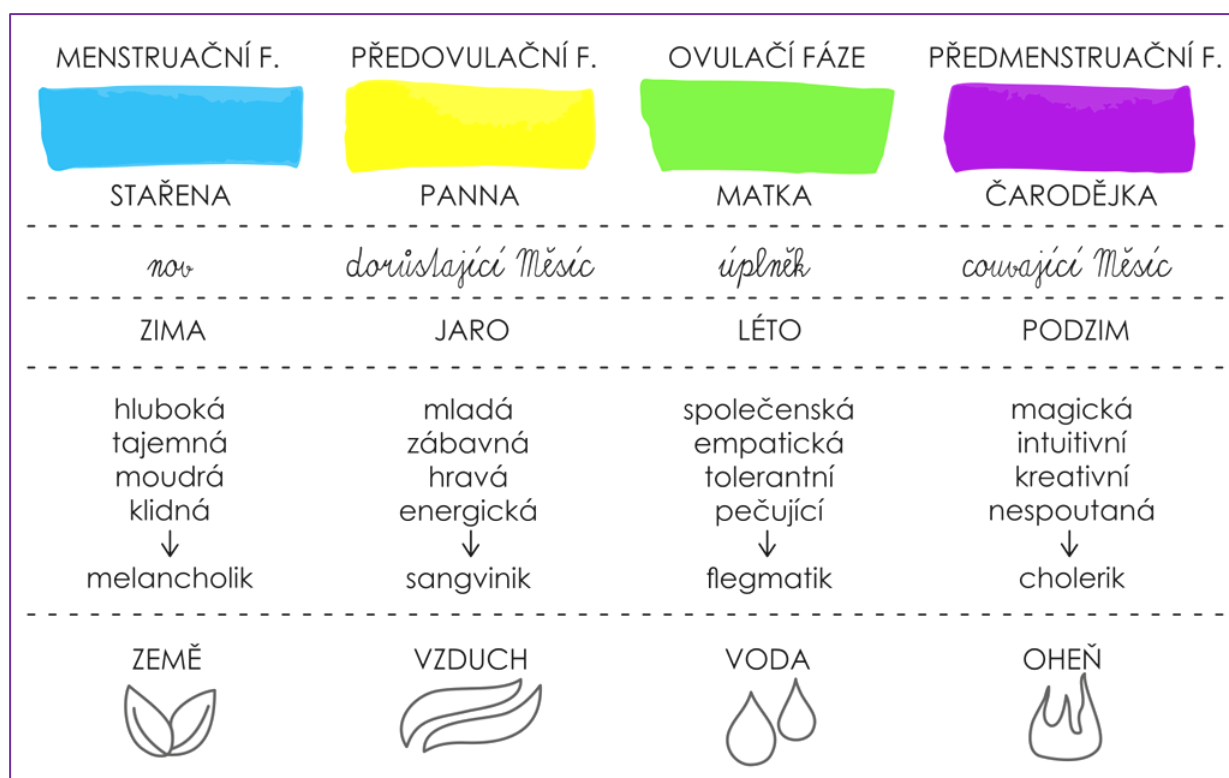
Obr. 18 Čtvrtekruhová varianta s vysunutím č. 2



Obr. 19 Čtvrtekruhová varianta s vysunutím č. 3

7 FINÁLNÍ VARIANTA

Oba předchozí přístupy nedostatečně vyjadřovaly danou tematiku a tak jsem se rozhodla pro přístup třetí: vyjádřit symbolicky každou fázi cyklu zvlášť a poté jednotlivě vzniklé hmotné celky funkčně propojit v jeden kompaktní celek. Východiskem pro mě byl přehled vyjádření vlastností jednotlivých fází (příloha č. 1) a symbolika barev k nim přiřazených (příloha č. 2). Analýzou těchto symbolů jsem dospěla k dalšímu přiřazení jednotlivých fází, a to k typům osobnosti dle temperamentu (flegmatik, sangvinik, cholerik, melancholik) a od toho dále k přírodním živlům: zemi, vodě, vzduchu a ohni. Postup analýzy stručně vyjadřuje přehled na obr. č. 20, který podrobněji popíšu v následujícím textu.



Obr. 20 Schéma analýzy symbolů jednotlivých fází cyklu

7.1 PŘÍRAZENÍ JEDNOTLIVÝCH FÁZÍ K PŘÍRODNÍM ŽIVLŮM

Element země jsem přiřadila k menstruační fázi, jelikož žena je v této fázi ve stavu přirozené meditace a její metabolismus je pomalejší a přemýšlení a prožívání hlubší. Je ve spojení se Zemí, přírodou a svými kořeny. Stručně bych tuto fázi nazvala fází „moudré hibernace“, kdy se žena uzavírá melancholicky do sebe a potřebuje klid, teplo a bezpečí stejně jako zvířata při zimním spánku ve své noře.

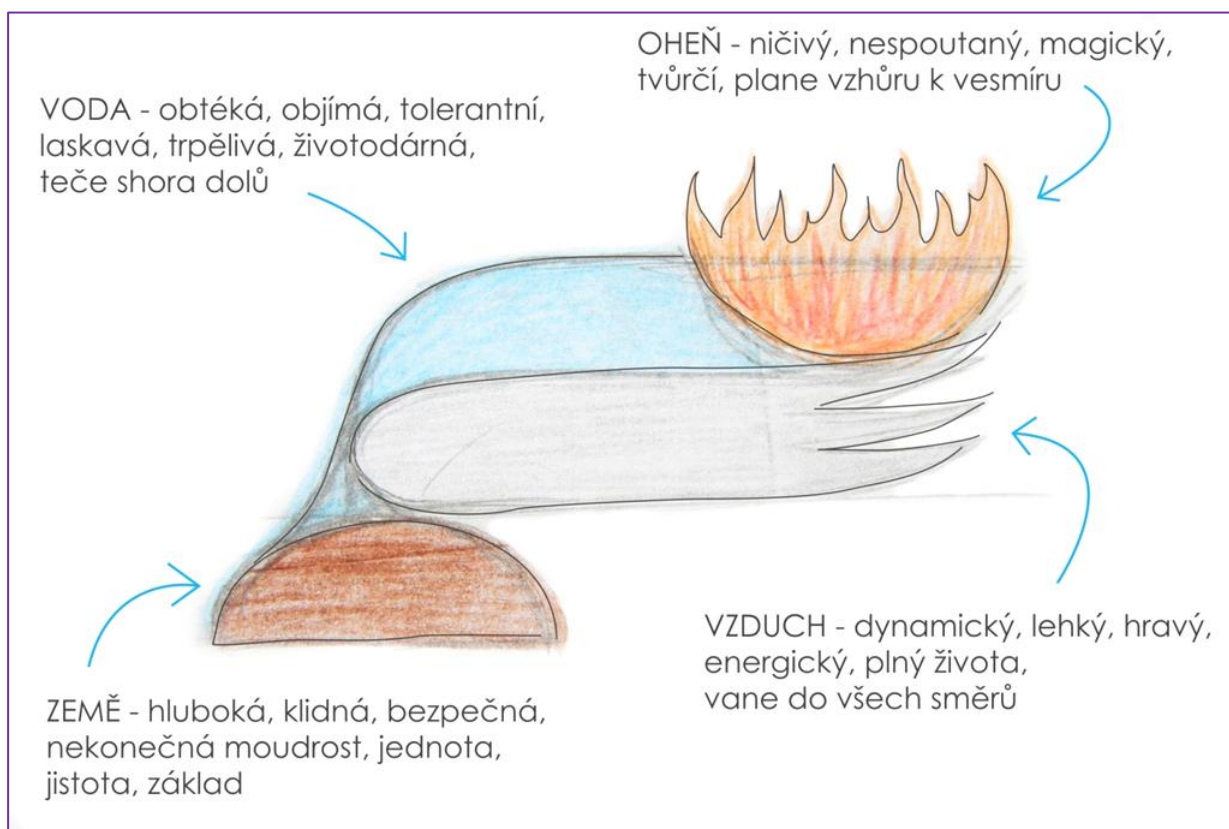
Vzduch nese vlastnosti lehkosti, hravosti a svěžesti, ale také dynamičnosti a energičnosti. Proráží jako vítr z jednoho bodu do všech směrů a rozehrává nejmenší částičky okolí ladnými, ale prudkými pohyby. Stejně tak se cítí a chová žena v dynamické předovulační fázi, kdy jsou její vlastnosti nejvíce podobné vlastnostem sangvinika.

Vodní živel je přirozeně vyjádřen plynutím, tolerancí, nekonečností a důležitostí pro veškerý život na Zemi. Důležitou pro pokračování života je i každá žena v ovulační fázi, kdy svou plodnost vyzařuje do svého okolí svým plným ženským, přitažlivostí, empatií a tolerancí, téměř až flegmatismem. Stejně jako životodárná voda je i tato žena laskavá a trpělivá, svou láskou a péčí chce „obtéct“ všechny jí blízké bytosti.

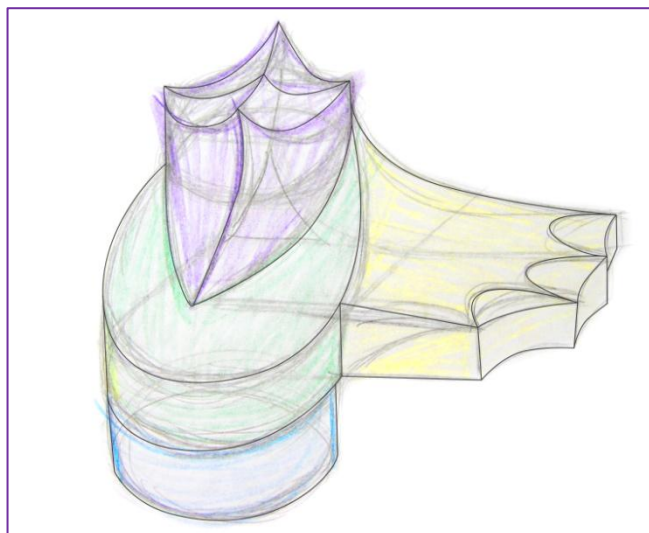
Oheň si představujeme jako ničivou přírodní sílu a stejně tak ničivá a nespoutaná může být energie ženy v předmenstruační fázi. Tato žena má potřebu zbavit se všeho starého a nepotřebného jak v rovině materiální, tak v rovině duchovní a citové. Stejně jako plameny ohně její energie směřuje vzhůru k nebi a vesmíru a žena v tomto spojení působí tajemně a magicky. I oheň má však tvořivou sílu a i kreativita ženy v této fázi je na nejvyšším stupni.

7.2 APLIKACE VLASTNOSTÍ ŽIVLŮ NA TVAR BUDOVY

Stejně tak logicky, jak působí přiřazení fází cyklu k jednotlivým přírodním elementům, tak i vytyčený cíl rozdělit budovu do čtyř podlaží, z nichž to nejnižší bude pod úrovní terénu, zapadá do tohoto kontextu. Na obrázcích 21 – 23 je zobrazena analytická studie vedoucí k finálnímu tvaru.



Obr. 21 Tvarová analýza přírodních elementů

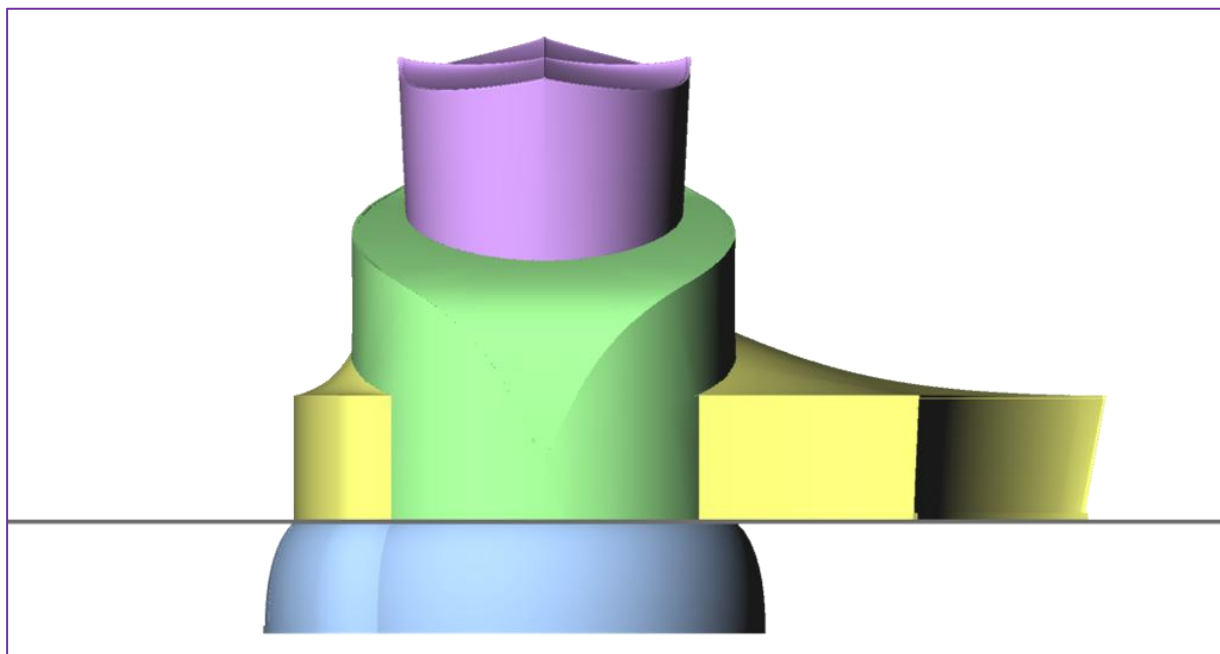


Obr. 22 Studie finální tvarové varianty

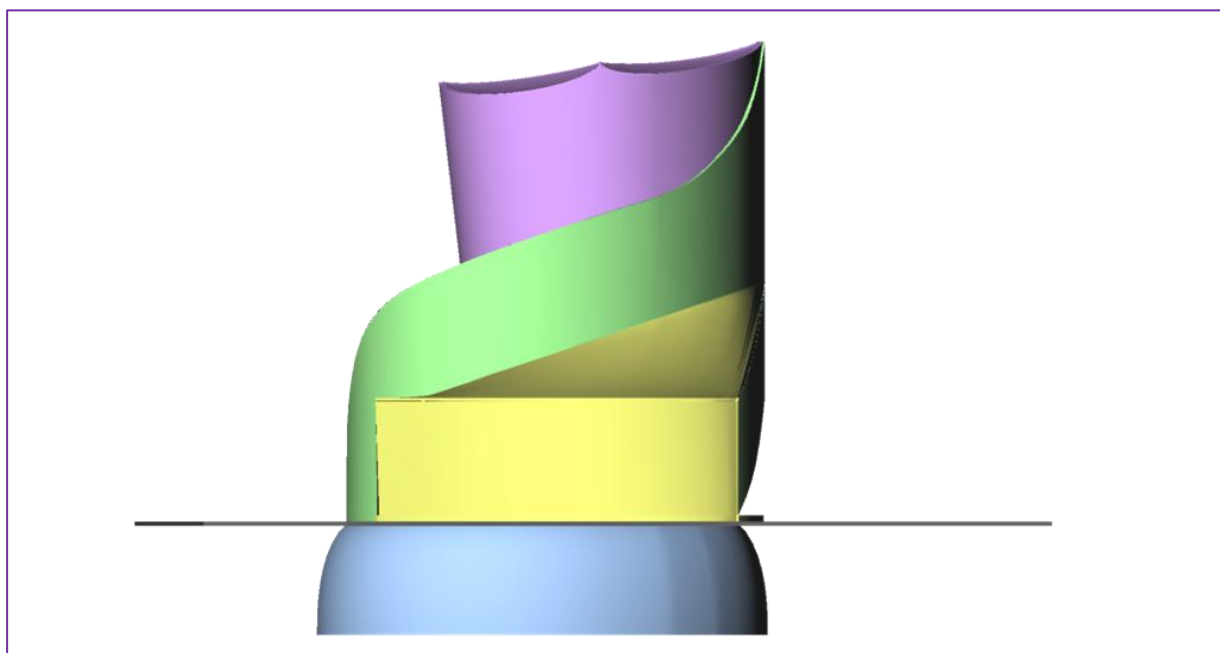


Obr. 23 Přirovnání k ženským tvarům

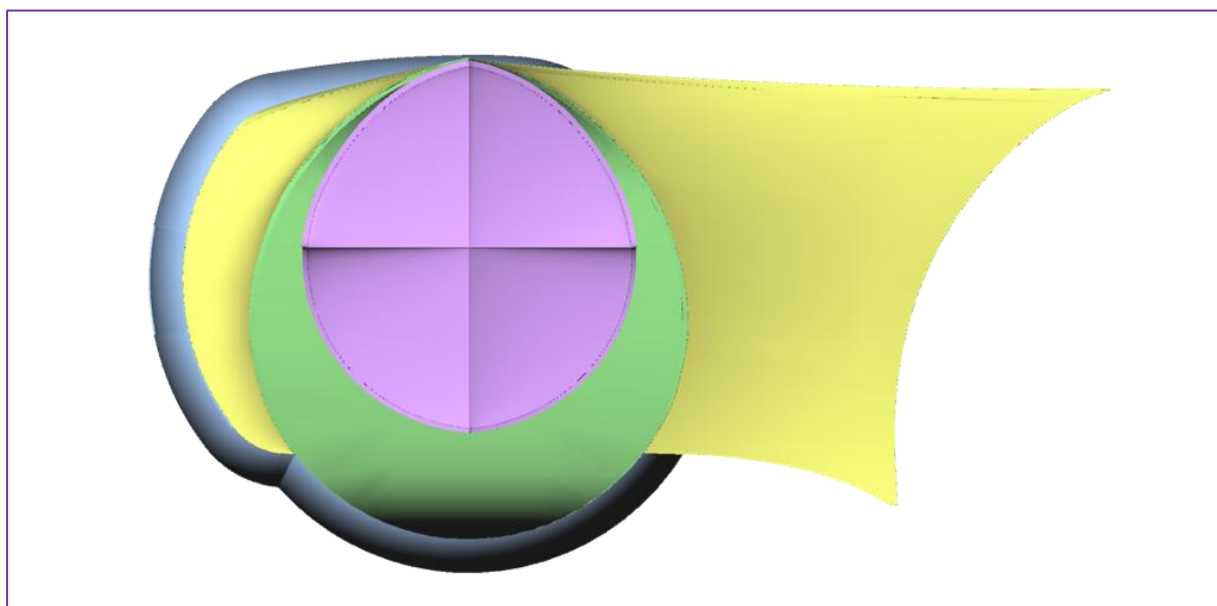
Na dalších obrázcích je zachycena hmotová studie finální varianty budovy. Jednotlivé funkční prostory pro každou fázi cyklu jsou barevně rozlišeny (modrá: menstruační fáze–nora, žlutá: předovulační–vítr, zelená: ovulační–voda, fialová: předmenstruační–ohně).



Obr. 24 Čelní pohled na hmotovou studii



Obr. 25 Boční pohled



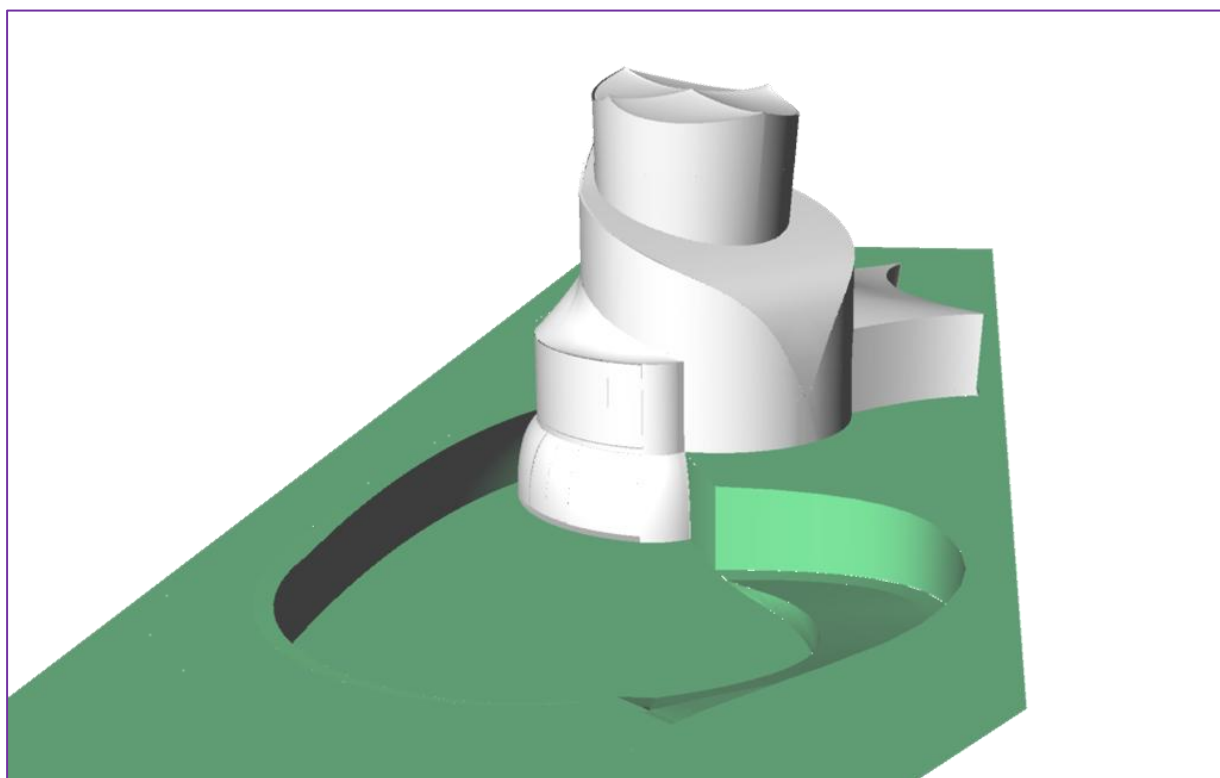
Obr. 26 Pohled shora

Jak již bylo znázorněno na obr. 5 v kapitole 4, prostor pro menstruační fázi bude nejvhodnější umístit právě v suterénu, což je v souladu s rozdělením dle živlů. Suterén tedy bude mít podobu teplé a klidné kompaktní podzemní nory, která bude otevřena do zahrady (obr. 27 a 28), a ženy zde budou v nejpevnějším spojení se Zemí.

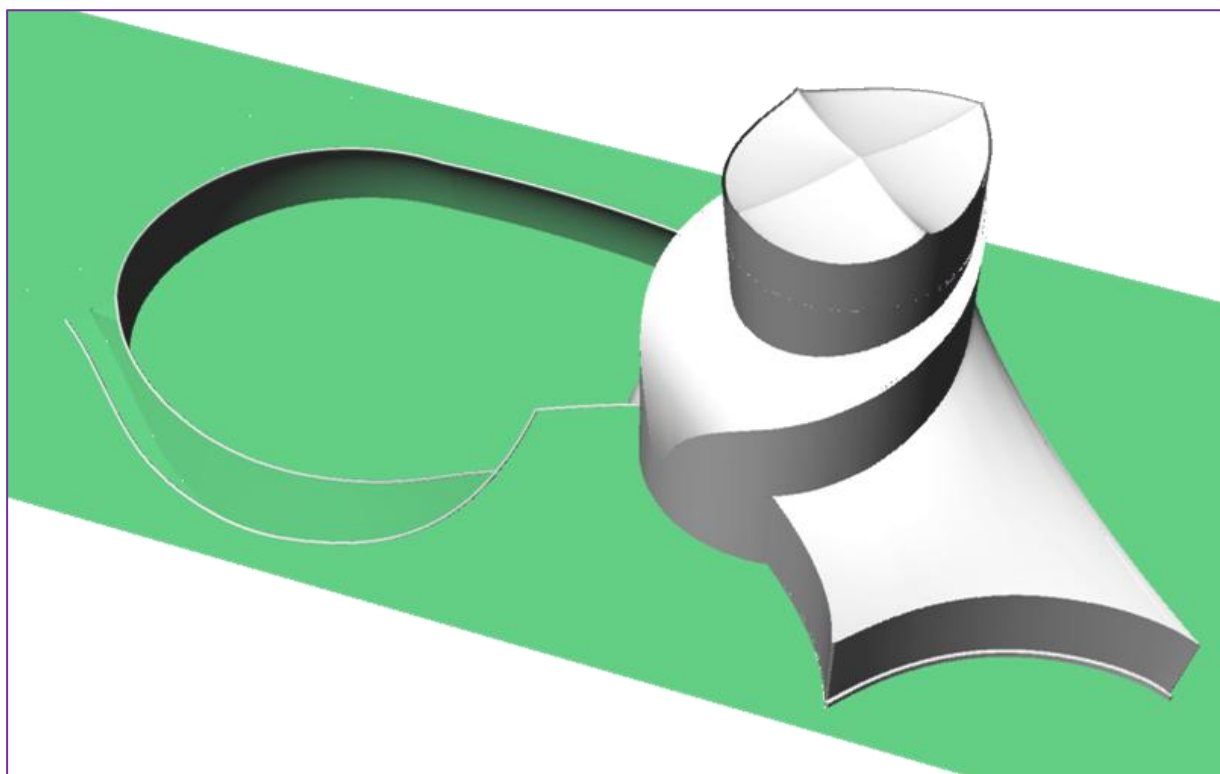
Přízemí, které bude sloužit pro dynamickou předovulační fázi, bude stejně jako vzduch proudit skrz hlavní válcovou hmotu budovy a bude tuto strohou hmotu rozehrávat do všech směrů a otevírat ji svému okolí. Vznikne tak prodloužení hlavního prostoru, kam bude možné umístit požadované prvky jako cvičební sál a knihovnu.

Prostor pro ovulační fázi tvoří hlavní nosný prvek celé budovy – válcovitou hmotu s půdorysem ve tvaru kapky, která zvenčí působí, jako by obtékala zbytek hmoty shora dolů jako vodopád. Tato část již nemá tak velkou užitnou plochu půdorysu jako dvě nižší podlaží, a tak byla zvětšena směrem vzhůru a tvoří ji vlastně dvě podlaží. První část bude sloužit jako přednáškový sál a druhá jako dětský koutek a prostor pro tvořivé práce, který budou využívat také ženy ve fázi předmenstruační (budou se zde překrývat dvě fáze).

Vrchol budovy tvoří prostor s otevřenou střechou ve tvaru koruny znázorňující plameny ohně a také vědění a soulad s vesmírem, jemuž se tento prostor otevírá. Ženám v předmenstruační fázi bude sloužit k pozorování hvězdné oblohy či k provádění rituálů v souladu s lunárním cyklem.



Obr. 27 Znáznornění otevření suterénu do zahrady

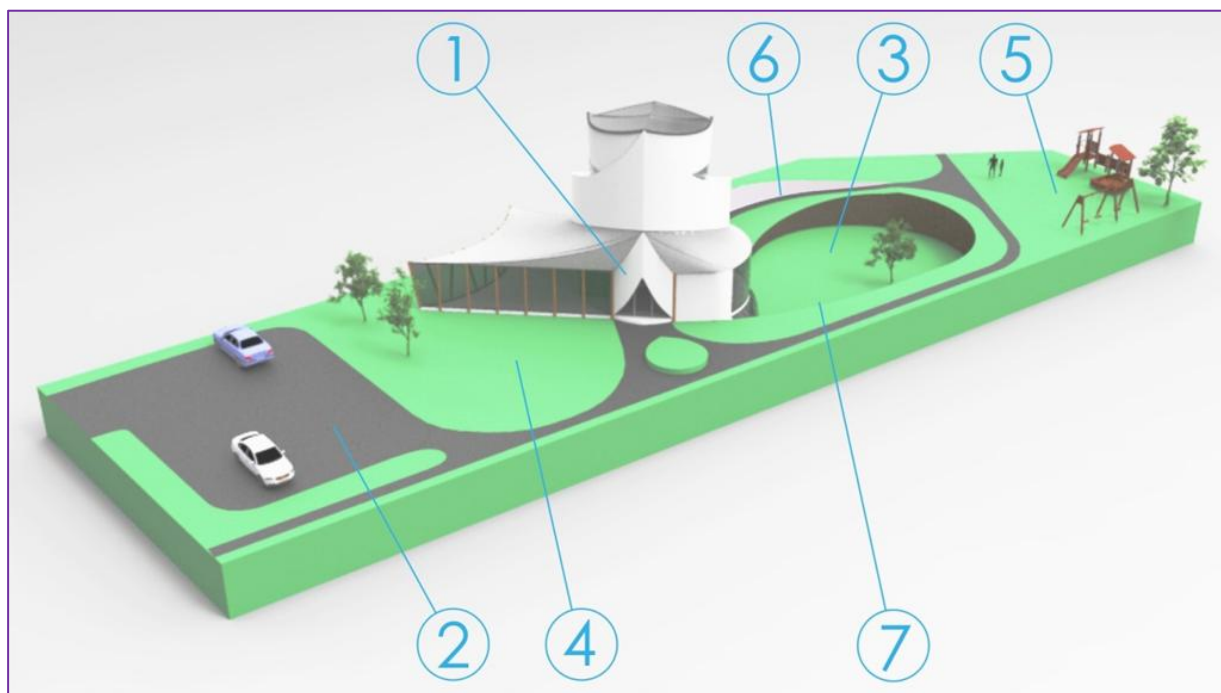


Obr. 28 Pohled na celek se zahradou shora

7.3 EXTERIÉR

Navržená budova zabírá zhruba pětinu vybraného pozemku. Je umístěna v jeho středu tak, aby byl hlavní vchod (1) natočen k severnímu okraji, kudy vede silnice z centra města a kde se také nachází zastávky MHD. Na tomto severním okraji je umístěno parkoviště (2) pro návštěvníky centra, ze kterého vede pěší cesta až ke vchodu a dále na druhý konec pozemku, kde se rozdvojuje a vede na jižní ulici k sídlišti nebo zpět k centru, a to dolů do zahrady (3).

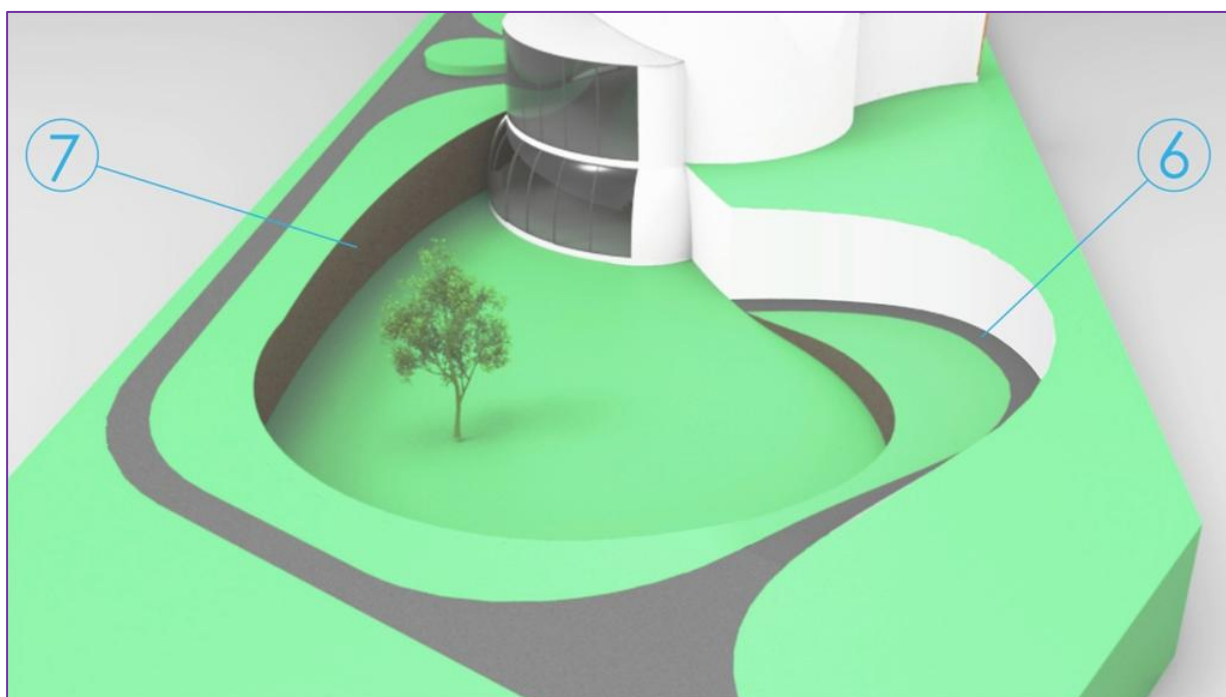
Mezi parkovištěm a hlavním vchodem vznikl zatravněný prostor (4), který je možno využít při otevření cvičebního sálu v teplém počasí a tím dojde ke zvetšení cvičebního sálu až o dvojnásobek jeho plochy a ženy mohou cvičit na čerstvém vzduchu. Na jižní konec jsem se rozhodla umístit dětské hřiště (5), které mohou využívat děti návštěvnic centra i děti z okolních domů či ze sousední školky. Jižní konec je pro toto umístění lepší, protože zde není téměř žádný silniční provoz a přístup k hřišti je tedy pro děti bezpečnější.



Obr. 29 Schéma řešení exteriéru

Zahrada je umístěna pod úrovní přízemí a je tedy nutné provést terénní úpravy tak, aby vznikl pro zahradu dostatečně velký prostor a aby se k ní cesta z jihu (6) postupně svažovala. Západní stěna zahrady navazuje tvarově na interiér suterénu; tvoří mírný převis nad pozemkem (7). Tento převis se postupně směrem na jih vyrovnává do svislé polohy. Převis by měl vytvořit pocit bezpečí, soukromí a semknutí s přírodou; navazuje na symboliku bezpečné nory pro ženy v menstruační fázi a tvarově na stěnu uvnitř suterénu.

Popis exteriéru doplňují obrázky č. 29 a 30.



Obr. 30 Pohled na zahradu z jihu

7.4 KONSTRUKČNÍ A MATERIÁLOVÉ ŘEŠENÍ

Tvary budovy jsou sice organické a poměrně netradiční, ale nejsou nijak složité pro konstrukci ani pro zajištění pevnosti a stability. Základní hmotu tvoří válec o průřezu ve tvaru kapky, který se v přízemí rozšiřuje do většího kruhu a pokračuje do podzemí; naopak druhé a třetí nadzemní podlaží z této hmoty vystupuje jako užší válec. Tato hlavní hmota by byla vystavěna jako betonový monolit. Rozměry jednotlivých podlaží (suterén 12 x 10,8 m, přízemí 10,5 x 9,4 m, první patro 9,8 x 9 m, druhé a třetí patro 7,3 x 6,5 m) nejsou tak velké, aby bylo potřeba přidávat další nosné prvky jako sloupky, s výjimkou vysunutého cvičebního sálu (11,2 x 9 m). Vnitřní oddělení toalet, šatny, kuchyňky, přednáškového sálu atp. zajistí lehké zděné příčky. V případě zmíněného cvičebního sálu by byla nosná konstrukce doplněna o ocelové sloupky podél dvou prosklených stěn; třetí stěna je betonová.

Zastřešení je u všech prostorů řešeno ETFE folií. V případě přízemí je tato folie bílá a neprůsvitná, aby barvou navazovala na fasádu; v případě nejvyššího patra je folie čirá a průhledná. Zde je folie uchycena pomocí ocelových lan vedoucích napříč místností a folii je možno shrnout do středu místnosti, tedy směrem k průsečíku ocelových lan.

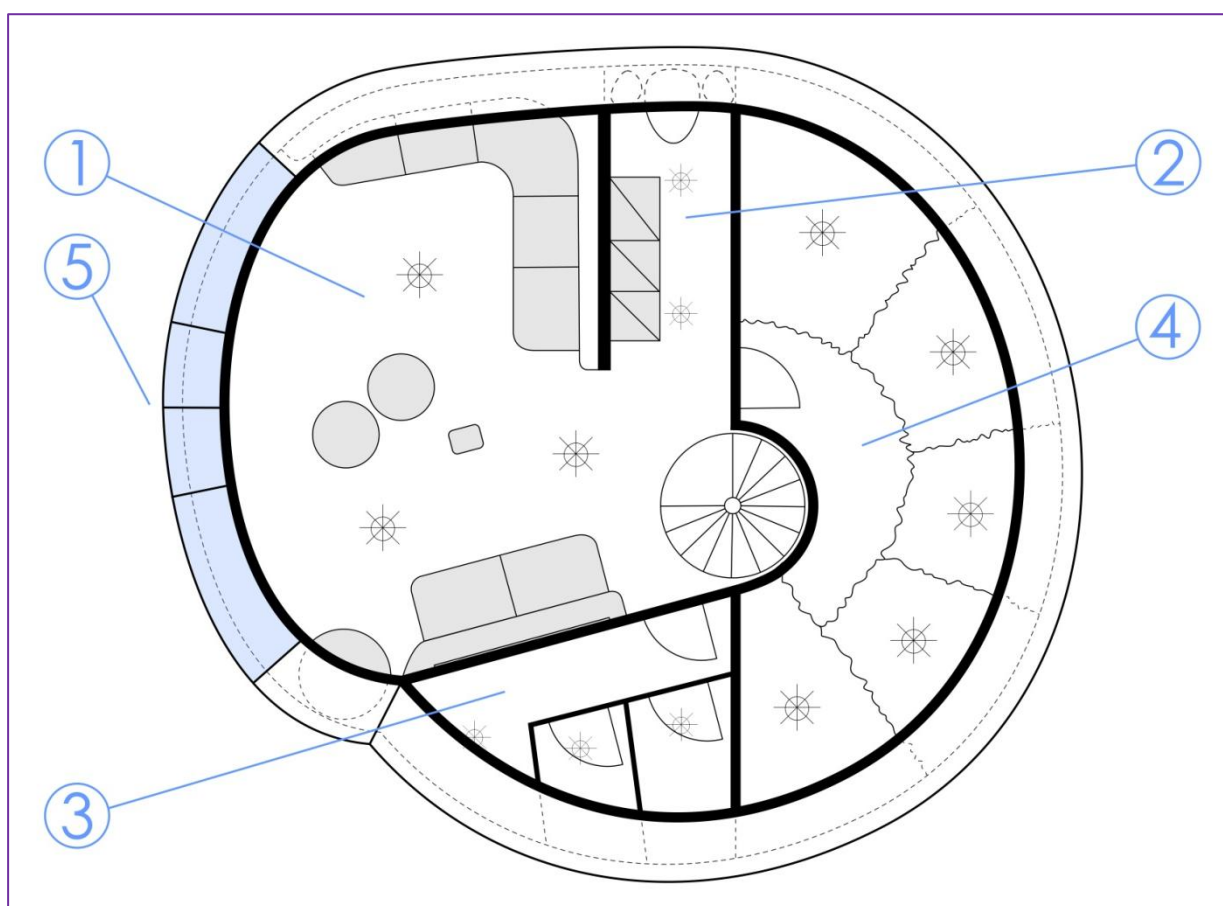
Co se týče materiálů v interiéru, na podlahy hlavních prostor jsem zvolila z praktických důvodů vinylovou plovoucí podlahu, která se snadno udržuje a je dostupná v mnoha dřevěných dekorech. Na užitné plochy jako toalety či šatnu může být použita klasická dlažba či betonová stěrka.

Stěny jsou většinou klasicky omítnuté bílou barvou, ale velké plochy jsou také prosklené nebo v případě suterénu obložené dřevem a kamennými dlaždicemi. Zde je obložen dřevem i strop.

Většina nábytku je navržena na míru tak, aby kopíroval tvary stěn. Jedná se zejména o knihovny, úložné skříně či sedací prvky, které je možné vyrobit na míru z lamina či masivu. Nejčastěji zastoupeným kusem nábytku jsou stoly, židle a úložné prostory, které jsem také navrhla specificky pro tuto budovu, na jejíž tvary navazují.

7.5 SUTERÉN

Jak již bylo řečeno, suterén budou využívat zejména ženy v menstruační fázi kodpočinku a jeho tvar a vnitřní uspořádání vychází ze symboliky spojení se zemí. Půdorys má organický oblý tvar, nejsou zde žádné ostré hrany a také obvodové stěny nejsou svislé, ale mírně se směrem vzhůru zužují a tvoří tak jakousi klenbu. Použité materiály jsou přírodní, ať už se jedná o dřevem či kamenem obložené stěny i strop, podlahu, nábytek či použité textilie. V tomto prostoru mají také velké zastoupení pokojové rostliny a další přírodní dekorační prvky jako větve, kameny atd.



Obr. 31 Půdorys suterénu s označením jednotlivých částí

Popis obrázku: hlavní prostor suterénu tvoří společná relaxační část (1), do které vede schodiště shora. Od této části je příčkou oddělena malá kuchyňka (2) a na opačné straně toalety (3). Druhou polovinu tvoří prostor pro odpočinek v soukromí (4); jedná se o pět „kójí“, které vlastně tvoří pět menstruačních chýší, kterými jsem se zde inspirovala.

Tyto „chýše“ jsou vybaveny velkým množstvím textilu pro vytvoření teplého a pohodlného místa k relaxaci. V neposlední řadě je součástí suterénu také velká zahrada, na kterou lze vejít přímo ze společného prostoru posuvnými prosklenými dveřmi (5).

7.5.1 VIZUALIZACE



Obr. 32 Pohled do suterénu ze zahrady

Na obrázku výše můžete vidět pohled do suterénu ze zahrady přes prosklenou zeď. Střed této zdi tvoří posuvné dveře, na kterých je vyznačen trojúhelníkový průhled, který symbolizuje vstup do stanu (do menstruační chýše). Zbytek skleněné plochy je opískován, aby bylo sklo méně průhledné, čímž je vyznačen zmíněný trojúhelníkový průhled.

V levé části se nachází odpočinkový kout se sedacím nábytkem na míru, jehož spodní část je využita jako knihovna. Kolem zad sedačky je vybudován zděný květináč, stejně tak kolem sedačky na protější straně, kde je zavěšeno i promítací plátno. Příčka oddělující kuchyňku je ozvláštněna svislou zelenou plochou, zeleně je zde tedy více než dostatek. Ostatní stěny, strop i podlaha jsou obloženy dřevem a kamenem. Další dekorační prvky jsou také čistě přírodní.



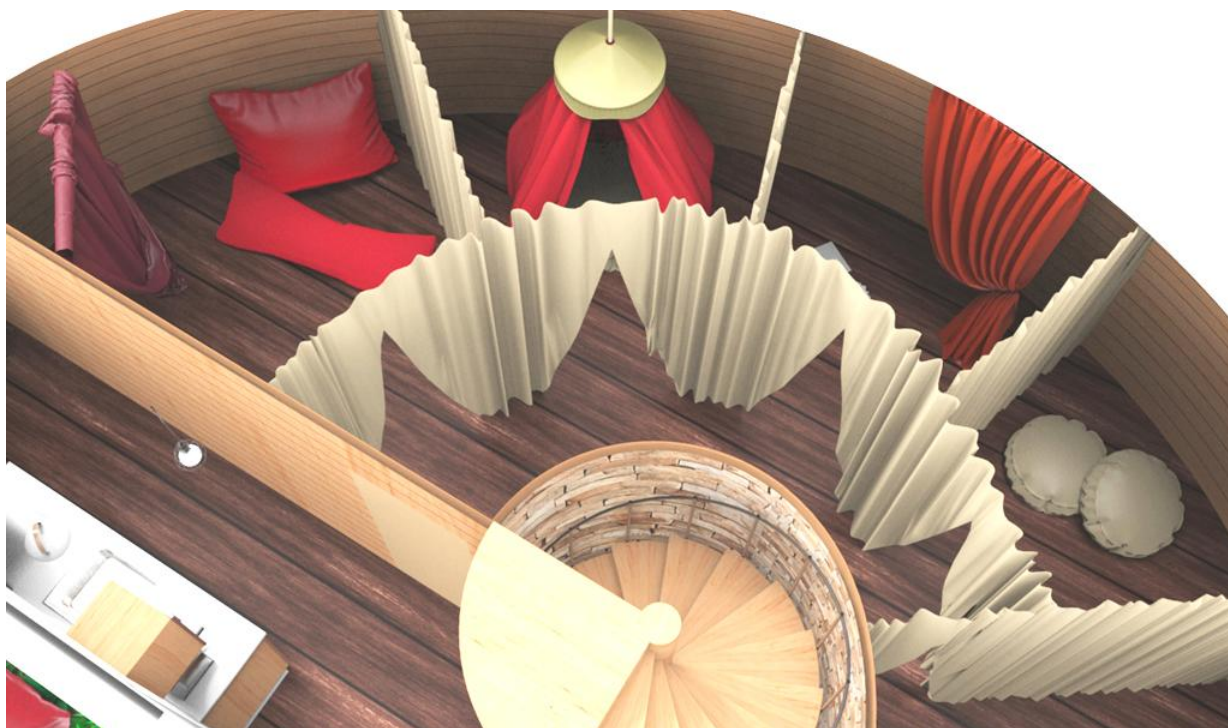
Obr. 33 Pohled na sedací část se zelení a knihovnou



Obr. 34 Protější odpočívací část s promítacím plátnem

Osvětlení je zajištěno žárovkami nad pohovkou a dalšími třemi červenými lustry v prostoru. Červená barva je v tomto interiéru použita jako symbol krve, avšak pouze v drobných detailech, jinak převažuje bílá a přírodní barvy.

Prioritou tohoto poschodí je útulnost, teplo, pocit klidu a bezpečí.



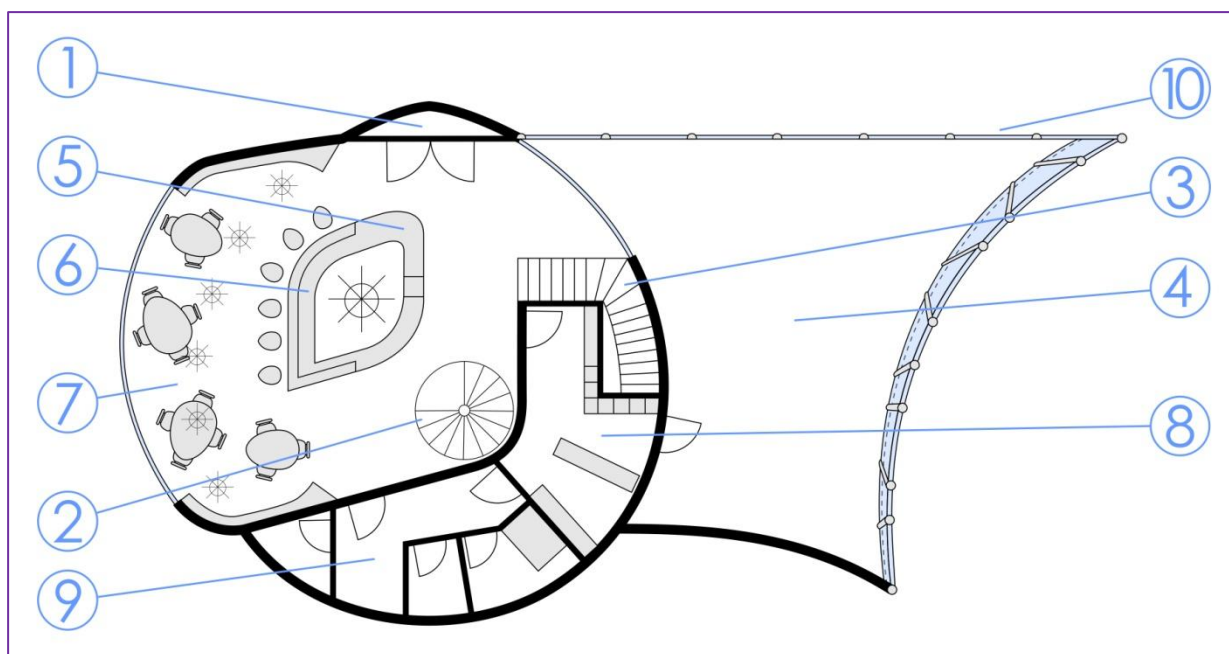
Obr. 35 Pohled shora na „menstruační chýše“

Na tomto obrázku můžete vidět pohled shora na část kuchyňky, schodiště a zejména relaxační část s „menstruačními chýšemi“. Tyto buňky jsou od sebe odděleny závěsy a jsou vybaveny polštáři a dalším textilem pro vytvoření pocitu bezpečí a tepla pro kvalitní odpočinek v soukromí. Opět převládají přírodní barvy s červenými doplňky. Stěny jsou obloženy dřevem.

7.6 PŘÍZEMÍ

V přízemí je umístěn hlavní vchod (1) do budovy a ze vstupního prostoru se budou ženy rozcházet do různých podlaží dle jejich volby. Buď po točitých schodech (2) dolů do suterénu, nebo nahoru (3) kolem prosklené zdi oddělující vstupní prostor od cvičebního sálu (4).

Vstupní prostor bude sloužit jako kavárna s knihovnou a také recepce (5) pro účely cvičebního sálu a dalších organizačních věcí. Recepce je umístěna bezprostředně za vstupem a je propojena s barem (6); společně tvoří středobod vstupní místnosti, ze kterého se cesty dělí do kavárny (7), do šaten (8) a dále do tělocvičny, do suterénu či do horních pater nebo na toalety (9), jejichž součástí je i sprcha pro účely cvičících. Cvičební sál je možno otevřít ven pomocí roztažení modulové skleněné stěny (10).



Obr. 36 Půdorys přízemí s označením jednotlivých částí

7.6.1 VIZUALIZACE



Obr. 37 Pohled do kavárny ze zahrady

Na vizualizaci můžete vidět část přízemí sloužící jako kavárna s knihovnou. Tato část bude přístupná také pro veřejnost: mohou sem zajít ženy po práci, na schůzky, nebo si zde odpočinout po cvičení v sousední tělocvičně. Od stolků se přes prosklenou stěnu nabízí výhled na zahradu a dětské hřiště.

Hlavní vstup se na obrázku nachází vlevo za knihovnou. Za barem/recepcí jsou částečně vidět schodiště: vpravo točité dolů do suterénu, vlevo nahoru do dalších podlaží. Za pravou knihovnou je vstup na toalety a mezi schodišti dveře do šaten a dále do cvičebního sálu.

Nábytek je opět navržen na míru a jako hlavní barvu jsem zvolila čistou bílou a k ní jako akcent sytě žlutou, která je barvou předovulační dynamické fáze. Tento prostor působí vzdušně a hravě, stejně jako žena v dané fázi.



Obr. 38 Pohled shora na kavárnu a recepci



Obr. 39 Zobrazení výhledu z kavárny



Obr. 40 Tělocvična s otevřenou prosklenou stěnou



Obr. 41 Bližší pohled do tělocvičny

Tělocvična má nepravidelný organický tvar půdorysu, ale v tomto případě to není na škodu – prostor působí vzdušně a svými ostrými výběžky dynamicky a energicky, což přímo vybízí k pohybu, obzvláště když se otevře prosklená stěna a ženy mohou cvičit i na zatravněné sousední ploše.

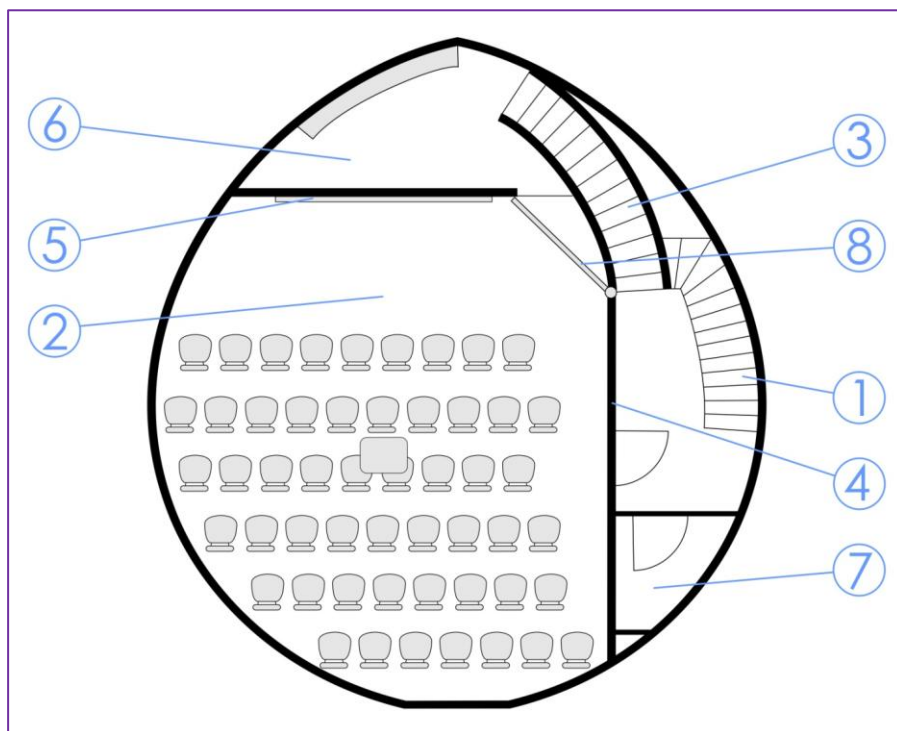
Strop zde tvoří zmiňovaná neprůhledná ETFE folie a pod ní vede skrz místnost mříž z ocelových trámů, která zpevňuje stěny a zároveň může sloužit pro zavěšení boxovacích pytlů, TRX popruhů či jiných cvičebních pomůcek.

V levé části můžete vidět dveře vedoucí do šatny a vedle nich menší maskované dveře do skladu nářadí umístěného pod schodištěm.

Sál je osvětlen trubicemi zabudovanými do stěny a vedoucími podél dvou stropních trámů (viz obr. č. 55).

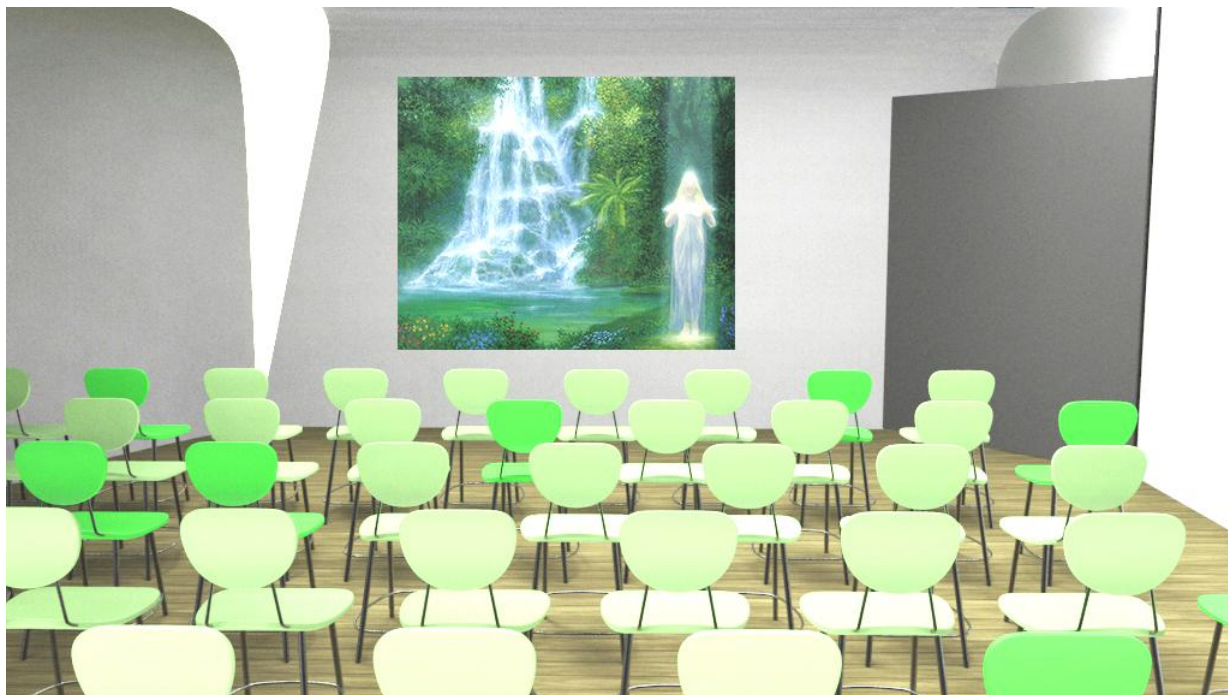
7.7 PRVNÍ NADZEMNÍ PATRO

Nad přízemní vstupní halou a vlastně ve svislém středu budovy je umístěna přednášková místnost. Je umístěna tak, aby byla přístupná bezprostředně od hlavního vchodu, tedy kolem recepcce po blízkém schodišti nahoru. Ze schodiště (1) je možno vejít do samotné přednáškové místnosti (2) nebo pokračovat nahoru (3) do dětského/tvůrčího koutku nebo dále do nejvyššího patra. Přednáškový sál je od schodiště oddělen příčkou (4) z důvodu odhlučnění a eliminace všech okolních vlivů. Toto poschodí není opatřeno okny nebo jinými průhledy, jelikož se zde budou konat přednášky pro veřejnost, a to tedy zejména ve večerních hodinách a často s projekcí na plátno, kdy je zapotřebí místnost stejně zatemnit. Z vnějšího pohledu na budovu je toto „neprosklení“ žádoucí pro celkový estetický dojem. Promítací plocha je v sále vytvořena další příčkou (5), která vymezuje malý prostor za touto plochou, jenž může sloužit jako sklad či zázemí pro přednášejícího (6). Vedle promítací plochy je umístěna otočná tabule (8), na kterou lze psát další poznámky k přednášce, a která zakrývá vstup do zázemí. Součástí tohoto poschodí je také samostatné WC (7) přístupné z předsíně.



Obr. 42 Půdorys prvního nadzemního patra s vyznačením funkčních částí

7.7.1 VIZUALIZACE

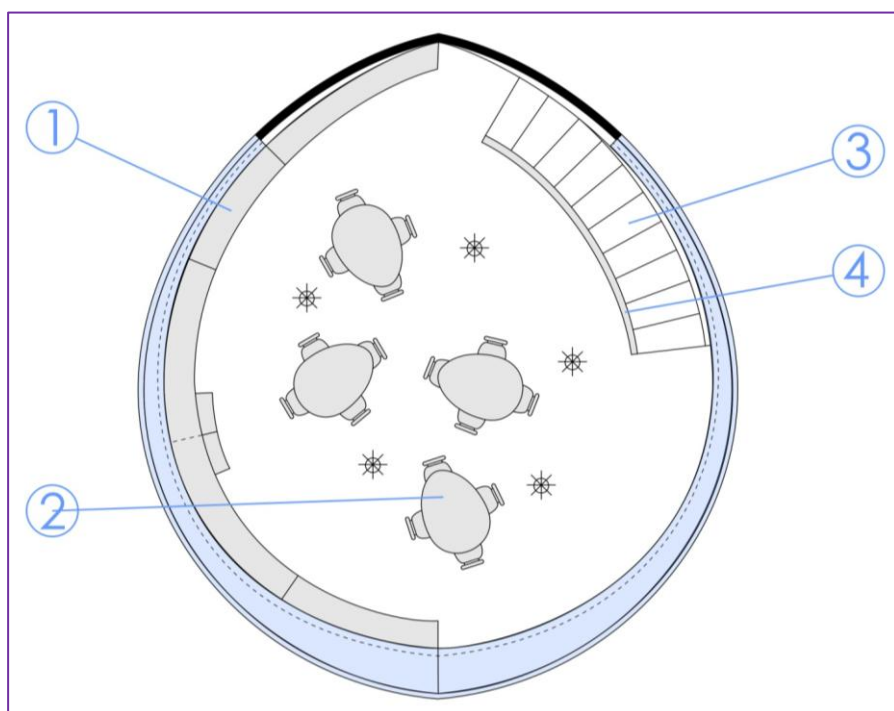


Obr. 43 Pohled na promítací plochu a tabuli

Na vizualizaci je zobrazen pohled ze zadní části sálu na promítací plátno a tabuli vpravo. Světelný trojúhelník v levé části je pouze část celého osvětlení, které je řešeno jako zabudované plexisklo do stěny a stropu a vede podél celého obvodu místnosti.

7.8 DRUHÉ NADZEMNÍ PATRO

Z přednáškového sálu je dále možné vystoupat výše do druhého nadzemního patra, kde je umístěn dětský hrací kout, který slouží zároveň jako dílna pro drobné tvůrčí práce. Celé poschodí je v tomto případě tvořeno pouze jednou místností, jejíž téměř celý obvod je prosklen. Prostor je tedy dostatečně osvětlen přirozeným denním světlem. Na prosklení po obvodu tvarově navazuje nábytek na míru (1), který slouží jako ukládací prostor pro hračky, knihy a výtvarné a další potřeby. V prostoru jsou volně rozmístěny stoly a židle (2), které jsou výškově nastavitelné. Schodiště zdola a schodiště (3) vedoucí nahoru jsou umístěny nad sebou a místo zábradlí jsem zde jako zástěnu použila tabuli pro kreslení (4).



Obr. 44 Půdorys patra s dětským koutem

7.8.1 VIZUALIZACE



Obr. 45 Pohled na dětský kout zvenčí



Obr. 46 Tabule a stoly

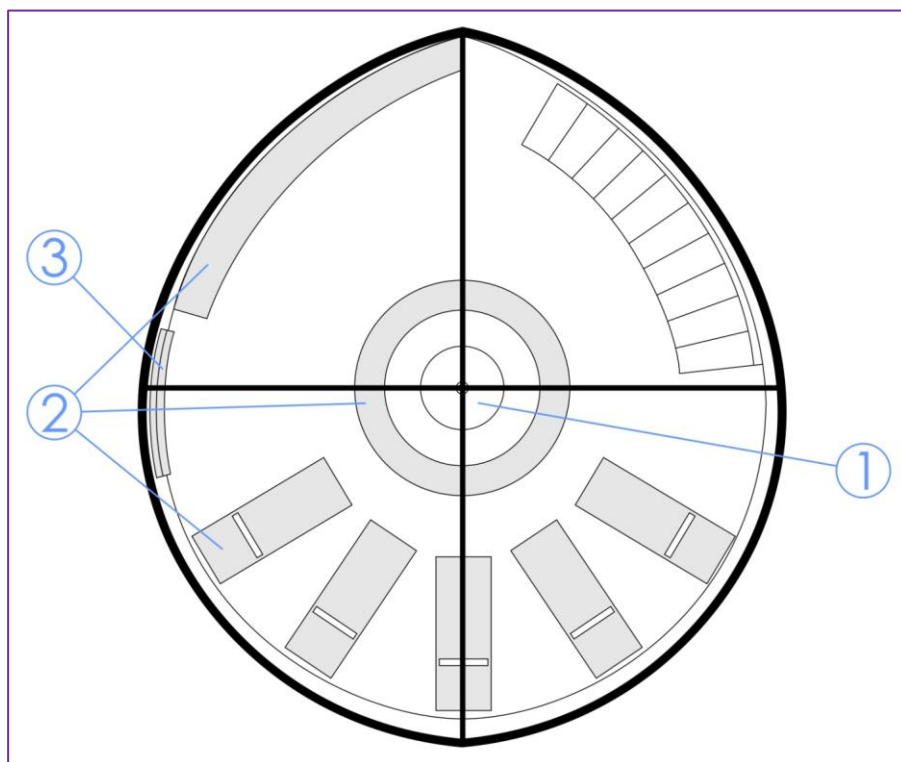


Obr. 47 Úložné prostory a prosklení

Veškerý nábytek a také osvětlení tohoto podlaží vychází tvarově z linií budovy a nábytek svými proporcemi obkresluje prosklení stěn. Jako základní barvy jsem zvolila světle zelenou a růžovou. Zelená je barva ovulační fáze a růžová ji pěkně zjemňuje a doplňuje a toto prostředí se bude líbit chlapcům i děvčatům. Zelená dle psychologie barev navíc působí klidně a přirozeně, je to barva mládí a růstu, růžová symbolizuje jemnost, lásku a něhu a také zdravé sebevědomí. Tyto barvy jsou tedy do dětského koutku více než vhodné.

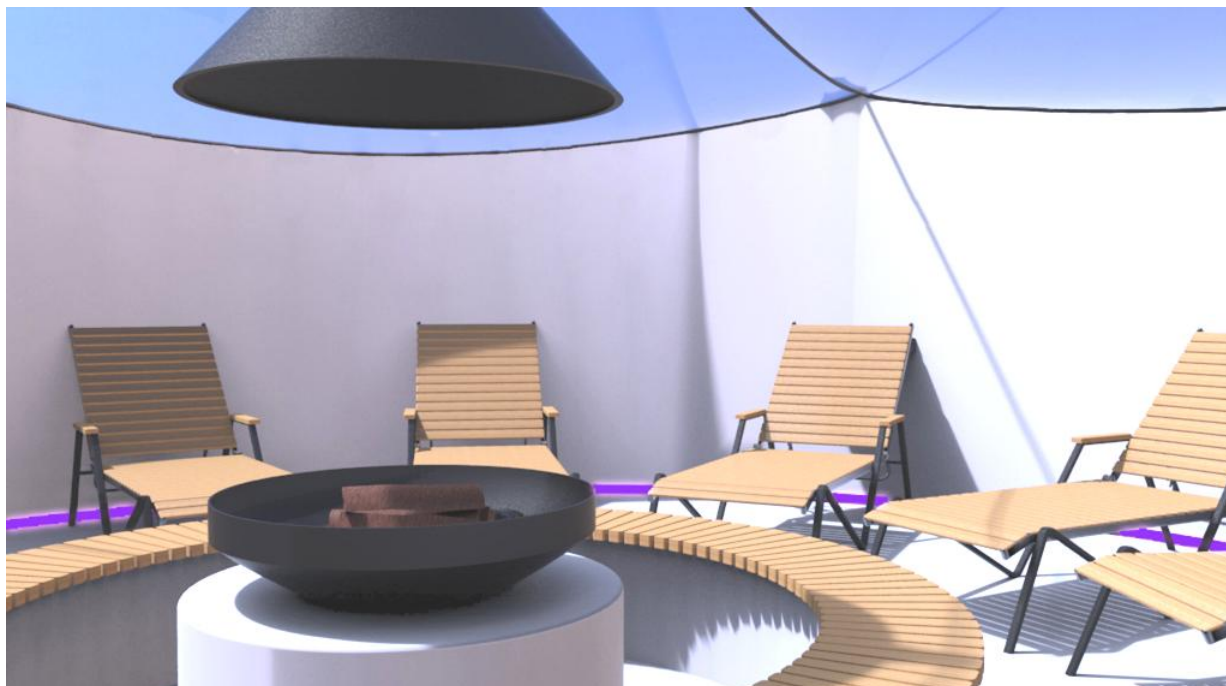
7.9 NEJVYŠŠÍ POSCHODÍ

Ve vrcholku budovy je umístěn prostor, kterému říkám hvězdárna. Je to místnost s otevřeným stropem, který je tvořen snímatelnou průsvitnou ETFE folií. Ve středu místnosti je umístěno ohniště (1) s komínkem a kolem něj lavičky a lehátka (2) pro pohodlné sezení u ohně a pozorování oblohy. Na stěně je také pro potřebu umístěna popisovací tabule (3).



Obr. 48 Půdorys hvězdárny s vyznačením vybavení

7.9.1 VIZUALIZACE



Obr. 49 Pohled na ohniště a lehátka



Obr. 50 Noční vizualizace

7.10 ZAHRADA

Zahrada sice prostorově i funkčně navazuje na suterén, ale mohou ji využít všechny návštěvnice centra k relaxaci či aktivnímu odpočinku na čerstvém vzduchu. Je zde umístěno ohniště, jezírko, lehátka, je možnost zasadit sem různé plodiny a starat se o ně.



Obr. 51 Pohled shora na zahradu a cestu k ní



Obr. 52 Výhled na zahradu ze suterénu



Obr. 53 Pohled na budovu od jezírka

7.11 DOTVOŘENÍ ATMOSFÉRY

Pro umocnění dojmů z pobytu v jednotlivých částech budovy jsem zvolila různé typy materiálů, různě tvarované lampy, dekoraci či barvy. Ke každé fázi je přiřazena jedna barva – modrá, žlutá, zelená, fialová. Tyto barvy jsem nevyužila jen v samotném interiéru, ale také pro barevné světlo, které bude v každém funkčním prostoru dokreslovat celkovou atmosféru.

Schodiště do suterénu bude osvětleno modrým světlem, cvičební sál a kavárna světlem žlutým, vstup do přednáškové místnosti světlem zeleným a hvězdárna fialovým. V případě hvězdárny a zahrady, kde jsou umístěna ohniště, lze atmosféru umocnit i zabarvením plamenů ohně přidáním solí alkalických kovů. Fialově barví plamen soli draslíku a sylvínu (obr. č. 57), modře soli india, selenu nebo mědi.



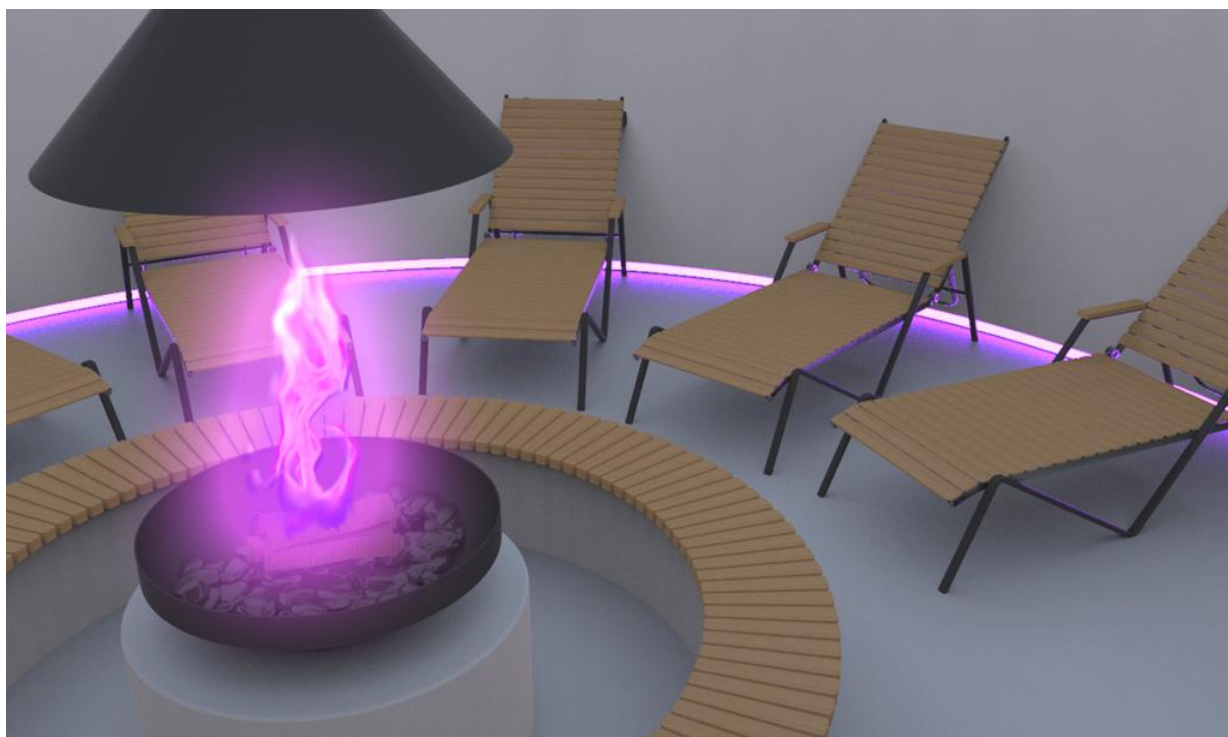
Obr. 54 Modře osvětlené schodiště do suterénu



Obr. 55 Cvičební sál osvětlen pásy žlutého světla



Obr. 56 Zelené podsvícení zadní stěny přednáškové místnosti



Obr. 57 Fialové osvětlení hvězdárny

Dalším prvkem, který bude krásně dotvářet atmosféru a umocňovat působení energií přírodních živlů, jsou zvonkohry Koshi. Tyto zvonkohry s velice příjemným harmonickým zvukem ručně vyrábí z bambusového dřeva francouzský umělec Kabír a ladí je právě dle přírodních elementů. Každá zvonkohra by byla zavěšena nad vstupem do místnosti odpovídající příslušné fázi, což podle učení feng-shui pozitivně ovlivní proudící energii v místnosti, vytvoří atmosféru zdraví, harmonie a životní radosti. Umístění nad vchodem je také výhodné z důvodu filtrování energie přicházející zvenčí.



Obr. 58 Zvonkohry Koshi

7.12 PSYCHOLOGICKÉ A SOCIOLOGICKÉ ASPEKTY

Důležitými vlastnostmi objektu z hlediska psychologického působení na uživatele jsou proporce, velikost, barva, světlo, umístění, funkčnost, bezpečnost a další. Vzhledem k velikosti budovy je důležité navodit zejména dojem harmonie a stability. Tento dojem umocňují jemné organické křivky a zvolení čistě bílé fasády a střešní folie. Interiér budovy je velice dobře osvětlen denním světlem a nevznikají zde žádné tmavé kouty (s výjimkou těch úmyslně vytvořených v suterénní odpočinkové části a v promítacím sále).

Využití všech prostor je zcela intuitivní, ať už se jedná o kavárnu, tělocvičnu, kreativní kout či odpočívárny. Není závazné, aby ženy navštěvovaly pouze část budovy odpovídající aktuální fázi jejich cyklu, záleží na volbě každé z nich, které činnosti se chce věnovat. Každá návštěvnice zodpovídá sama za své chování v centru, ale věřím, že atmosféra zde bude přátelská a uvolněná, plná porozumění a radosti.

Na psychiku ženy zde bude blahodárně působit možnost spojit se sama se sebou, dobít energii v klidu a soukromí, v prostředí plném ženské energie. Důležitý je i pocit sounáležitosti možnost popovídat si a předat si navzájem své zkušenosti. Na sebevědomí žen pak bude pozitivně působit to, že se v centru naučí novým věcem a dovednostem a zejména se naučí respektovat svá těla se vším, co patří k měsíčním cyklům, a vážit si jich.

Ze společenského hlediska vyzdvihnu jako výhodu to, že budova je již z dálky nápadná, takže se mnoho lidí přijde podívat blíže, aby si ji prohlédlo. Budova tak sama sobě slouží jako reklama a může tak vyvolat diskusi na téma cyklického ženství a zájem většího okruhu žen, které budou mezi sebou informaci o centru šířit.

Pro každého člověka je důležité mít pocit, že někam patří a pro mnoho žen bude právě toto prostředí naplněním tohoto pocitu. S ostatními budou praktikovat různé společné aktivity a trávit čas tvořením, aktivním odpočinkem, rozhovory nebo účastí na přednáškách a workshopech a společně tak hledat každá svou pravdu a naplnění svých poslání. Troufám si říct, že by zde vznikla specifická komunita.

Dalším nezanedbatelným přínosem bude větší informovanost o problematice u mladých dívek, které čerstvě vkročily do životní etapy ženství nebo se k tomu blíží. Budou učený znát svá těla a pochopit jejich fungování na fyzické, psychické i spirituální úrovni a budou lépe připraveny na všechno, co je v životě čeká, ať se jedná o první menstruaci, sexuálně aktivní život, těhotenství či výchovu dětí.

7.13 POTENCIÁLNÍ EXPANZE

Co se týče využití centra v budoucnu, věřím, že má velký potenciál stát se komunitním centrem pro celé město i okolí. Mohou vzniknout spřátelená centra či pobočky po celé republice a společně pracovat na větších osvětových projektech. Jejich součástí mohou být poradenská centra pro těhotné ženy či ženy v nesnázích; krásným využitím vzniklého prostředí by mohlo být pořádání oslav menarché či přechodových rituálů pro dívky vstupující do dospělosti.

Samotná budova může expandovat také hmotně, a to například vytvořením stezek do přírody speciálně pro návštěvnice centra: do blízkého parku či k vodní nádrži, na vzdálenější místa jako vrch Ještěd apod. Dalším způsobem rozšíření může být vyhledání energeticky pozitivně nabitých míst a vytvoření poutních či posvátných „kaplí“ v těchto místech v okolí města. Tato místa by mohla být využita jednoduše pro procházky a trávení času v přírodě, nebo pro různé rituály či například meditace pro navázání kontaktu s moudrostí Země a ženským kolektivním vědomím.



Obr. 59 Příklad využití nedalekého lesoparku

8 PROGRAM CENTRA

Již na začátku práce na návrhu budovy volnočasového centra jsem se rozhodla, že jako součást prezentace vypracuji i program aktivit na čtyři týdny. Je to dle mého názoru nejlepší způsob, jak budovu představit veřejnosti a ukázat variabilitu jejího využití. V tomto programu jsou zahrnuty všechny možnosti využití jednotlivých funkčních prostor v návaznosti na fáze menstruačního cyklu. Program je ke zhlédnutí jako přílohy č. 4 a 5.

Rozhodla jsem se vypracovat program pro měsíc červen, který jsem určila jako první měsíc fungování centra. Tento měsíční program tedy musí nalákat lidi na pestrou škálu aktivit a přednášek. Je příhodné, že hned na první den (1. 6.) připadá mezinárodní den dětí, a tak se může zahájení odehrát v duchu oslav a ve větším měřítku. Večer by následovala veřejná přednáška, kde by se centrum představilo.

Ke každému ze čtyř týdnů jsem se rozhodla přiřadit jedno hlavní téma. První týden je logicky hlavním tématem cyklické žensství, druhý týden výchova dětí, třetí týden feminismus a čtvrtý týden návrat k přírodě. Na základě těchto témat jsem zvolila zařadit do programu promítání filmů a přednášky věnující se dané problematice, stejně jako meditační cvičení a pohybové aktivity.

Zároveň jsem pro každou fázi cyklu stanovila dvě hlavní společné aktivity. Pro menstruační fázi se jedná o úterní promítání v suterénu a čtvrteční přednášku o bylinkách a společnou péči o zahradu. Pro fázi předovulační je určena pondělní motivace a čtvrteční přednáška o zdravém životním stylu. Pro ženy v ovulační fázi bude na úterý připravena přednáška o výchově dětí a na sobotu promítání filmu. Ženy ve fázi předmenstruační se budou ke společné aktivitě scházet v pondělí (rozebrání lunárního kalendáře na následující týden) a v sobotu večer (rituály). Na zbývajících dny – středu a pátek – připadají akce společné pro všechny fáze a také přístupné veřejnosti. Ve středu jde o společné meditace a v pátek o přednášku o cyklickém žensství. Tato hlavní přednáška bude v programu zařazena každý týden pro nové návštěvnice a zájemce o tuto problematiku.

Na každé pondělí jsem se snažila vymyslet aktivitu, která nabudí ženy na nadcházející týden. Ke konci pracovního týdne jsou naopak zařazeny aktivity pro shrnutí uplynulých dní a pro relaxaci. V neděli večer se všichni mohou zúčastnit společné meditace, která bude zaměřena na přípravu na následující pracovní týden.

Kavárna, dětský kout, zahrada i další prostory budou navíc přístupné po celý den.

9 ZÁVĚR

Závěrem bych chtěla zhodnotit splnění vytyčených cílů mé diplomové práce. Myslím si, že danou problematiku jsem dostatečně prostudovala a zpracovala tak, abych mohla naplnit její potenciál aplikací na design prostředí. Vzniklé prostředí je variabilní a podněcuje v ženách zvědavost a chuť věnovat se různorodým aktivitám a tím se naučit, jak ideálně využít své energie v jednotlivých fázích cyklu.

V České republice se objevuje mnoho podobných skupin zaměřených na ženskou cykličnost jako například Cyklická žena, Ženské kruhy a Měsíc v nás či centra Chrám bohyně a Ženské lázně v Praze. Tato centra pořádají přednášky, publikují články a dokonce hrají divadlo o menstruačním cyklu. Prostor v ČR je tedy této tématice silně otevřen a ženy jsou připraveny dát se na novou cestu přirozeného cyklického ženství.

Za „starou cestu“ považuji dnešní patriarchální uspořádání, ve kterém jsou ženy tlačeny k tomu, aby žily lineárně jako muži, což znamená podávat konstantní výkony v zaměstnání, rodině i partnerských vztazích. Tyto výkony však nejsou ženy jako cyklické bytosti schopny dlouhodobě udržet a snaha o takzvané udržení kroku s muži může vést v první řadě k fyzickému vyčerpání a dále k různým psychickým a psychosomatickým problémům. Můj osobní názor je, že psychické problémy žen, které zůstávají neřešené, se somaticky usazují na ženských orgánech, a proto je v posledních letech známo tolik případů rakoviny děložního čípku, vaječníků či prsou a také snižování plodnosti žen. Pro ženy může být poznání jejich cyklických energií obrovskou úlevou a radostí z objevení své vlastní podstaty a toho, že mohou žít a prožívat věci po svém a ne podle diktátu mužské části společnosti, a zajisté jim to pomůže vyřešit i jejich zdravotní problémy.

Nyní budu apelovat na ženy, a to tím, abychom na svá bedra převzaly jednu jedinou odpovědnost: stát se zase opravdovými ženami – těmi cyklickými, křehkými, ale sebevědomými a smyslnými bytostmi spojenými s moudrostí matky Země. Protože až se těmito ženami staneme, budou se i muži moci opět stát opravdovými silnými, iniciativními a cílevědomými muži. Těmi muži, kteří na svá bedra pro nás ženy rádi vezmou všechny další problémy.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ON-LINE ZDROJŮ

GRAY, Miranda. Cyklická žena, aneb, Jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění. Vyd. 1. České Budějovice: Osule, 2013, 263 s. ISBN 978-80-905262-2-8.

GRAY, Miranda. Rudý měsíc: jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu. Praha: DharmaGaia, 2011, 220 s. Nová éra. ISBN 978-80-7436-017-6.

MALINA, Jaroslav. Antropologický slovník, aneb, Co by mohl o člověku vědět každý člověk: (s přihlédnutím k dějinám literatury a umění). Brno: Akademické nakladatelství CERM, c2009, 303 s. ISBN 978-80-7204-560-0.

KOVARČÍKOVÁ, Petra Ann. Menstruace jako sociokulturní konstrukt. Praha, 2010. Diplomová práce. Pražská vysoká škola psychosociálních studií.

BURŠÍKOVÁ, Vendula. Menstruační cyklus a jeho souvislosti s tělesnými funkcemi a chováním ženy. Brno, 2005. Bakalářská práce. Masarykova univerzita v Brně, Přírodovědecká fakulta, Katedra antropologie.

MIHOLOVÁ, Monika. Krvácející kulturní tělo – menstruace jako tabu. Brno, 2011. Bakalářská práce. Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sociálních studií, Katedra sociologie.

BUCKLEY, Thomas, GOTTLIEB, Alma. Blood magic: The anthropology of menstruation. Los Angeles: University of California Press, 1988, 275 s. ISBN: 9780520063501.

LEACH, Maria. Funk & Wagnalls standard dictionary of folklore, mythology, and legend. New York: Harper & Row, 1984, 1236 s. ISBN-10: 0062505114.

www.mesicvnas.cz/miranda-graychapani-zenske-cyklicke-sexuality/

<http://www.cyklickazena.cz/>

<http://ispub.com/IJWH/5/2/8213>

www.irinnews.org/report/93404/nepal-emerging-from-menstrual-quarantine

<http://www.mum.org/>

www.kurzypromary.cz/clanky/18-4-tvare-zeny-aneb-navod-na-to-kdy-mit-s-ni-jaky-sex

<http://www.stopfeminismu.cz/?p=137>

<http://cs.wikipedia.org/>

<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>

<http://pulitzercenter.org/projects/nepal-cultural-practice-women-childbirth-maternal-mortality-chaupadi>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Schéma průběhu menstruačního cyklu	11
Obr. 2 Menstruační chýše v Mali	17
Obr. 3 Menstruační chýše v Ghaně	17
Obr. 4 Dívka v menstruační chýši v Nepálu	18
Obr. 5 Schéma skladby budovy	21
Obr. 6 Lokalita Liberec–Kristiánov	23
Obr. 7 Podrobnější mapa oblasti	24
Obr. 8 Okolí pozemku	25
Obr. 9 Pohled na pozemek z ulice Březinova	27
Obr. 10 Pohled z ulice Lomená	27
Obr. 11 Smíšené zboží Zikmund	28
Obr. 12 Zastávka naproti pozemku a sousední školka	28
Obr. 13 Vodárna na sousedním pozemku	29
Obr. 14 Nedaleký lesopark nad přehradou	29
Obr. 15 Studie válcové budovy	30
Obr. 16 Čtvrtkruhové vykrojení	30
Obr. 17 Čtvrtkruhová varianta s vysunutím č. 1	31
Obr. 18 Čtvrtkruhová varianta s vysunutím č. 2	32
Obr. 19 Čtvrtkruhová varianta s vysunutím č. 3	32
Obr. 20 Schéma analýzy symbolů jednotlivých fází cyklu	33
Obr. 21 Tvarová analýza přírodních elementů	35
Obr. 22 Studie finální tvarové varianty	35
Obr. 23 Přirovnání k ženským tvarům	35
Obr. 24 Čelní pohled na hmotovou studii	36
Obr. 25 Boční pohled	36
Obr. 26 Pohled shora	37
Obr. 27 Znázornění otevření suterénu do zahrady	38
Obr. 28 Pohled na celek se zahradou shora	38
Obr. 29 Schéma řešení exteriéru	39

Obr. 30 Pohled na zahradu z jihu	40
Obr. 31 Půdorys suterénu s označením jednotlivých částí	42
Obr. 32 Pohled do suterénu ze zahrady	43
Obr. 33 Pohled na sedací část se zelení a knihovnou	44
Obr. 34 Protěžší odpočívací část s promítacím plátnem	44
Obr. 35 Pohled shora na „menstruační chýše“	45
Obr. 36 Půdorys přízemí s označením jednotlivých částí	46
Obr. 37 Pohled do kavárny ze zahrady	47
Obr. 38 Pohled shora na kavárnu a recepci	48
Obr. 39 Zobrazení výhledu z kavárny	48
Obr. 40 Tělocvična s otevřenou prosklenou stěnou	49
Obr. 41 Bližší pohled do tělocvičny	49
Obr. 42 Půdorys prvního nadzemního patra s vyznačením funkčních částí	51
Obr. 43 Pohled na promítací plochu a tabuli	52
Obr. 44 Půdorys patra s dětským koutem	53
Obr. 45 Pohled na dětský kout zvenčí	53
Obr. 46 Tabule a stoly	54
Obr. 47 Úložné prostory a prosklení	54
Obr. 48 Půdorys hvězdárny s vyznačením vybavení	55
Obr. 49 Pohled na ohniště a lehátka	56
Obr. 50 Noční vizualizace	56
Obr. 51 Pohled shora na zahradu a cestu k ní	57
Obr. 52 Výhled na zahradu ze suterénu	58
Obr. 53 Pohled na budovu od jezírka	58
Obr. 54 Modře osvětlené schodiště do suterénu	59
Obr. 55 Cvičební sál osvětlen pásy žlutého světla	60
Obr. 56 Zelené podsvícení zadní stěny přednáškové místnosti	60
Obr. 57 Fialové osvětlení hvězdárny	61
Obr. 58 Zvonkohry Koshi	61
Obr. 59 Příklad využití nedalekého lesoparku	63

SEZNAM PŘÍLOH

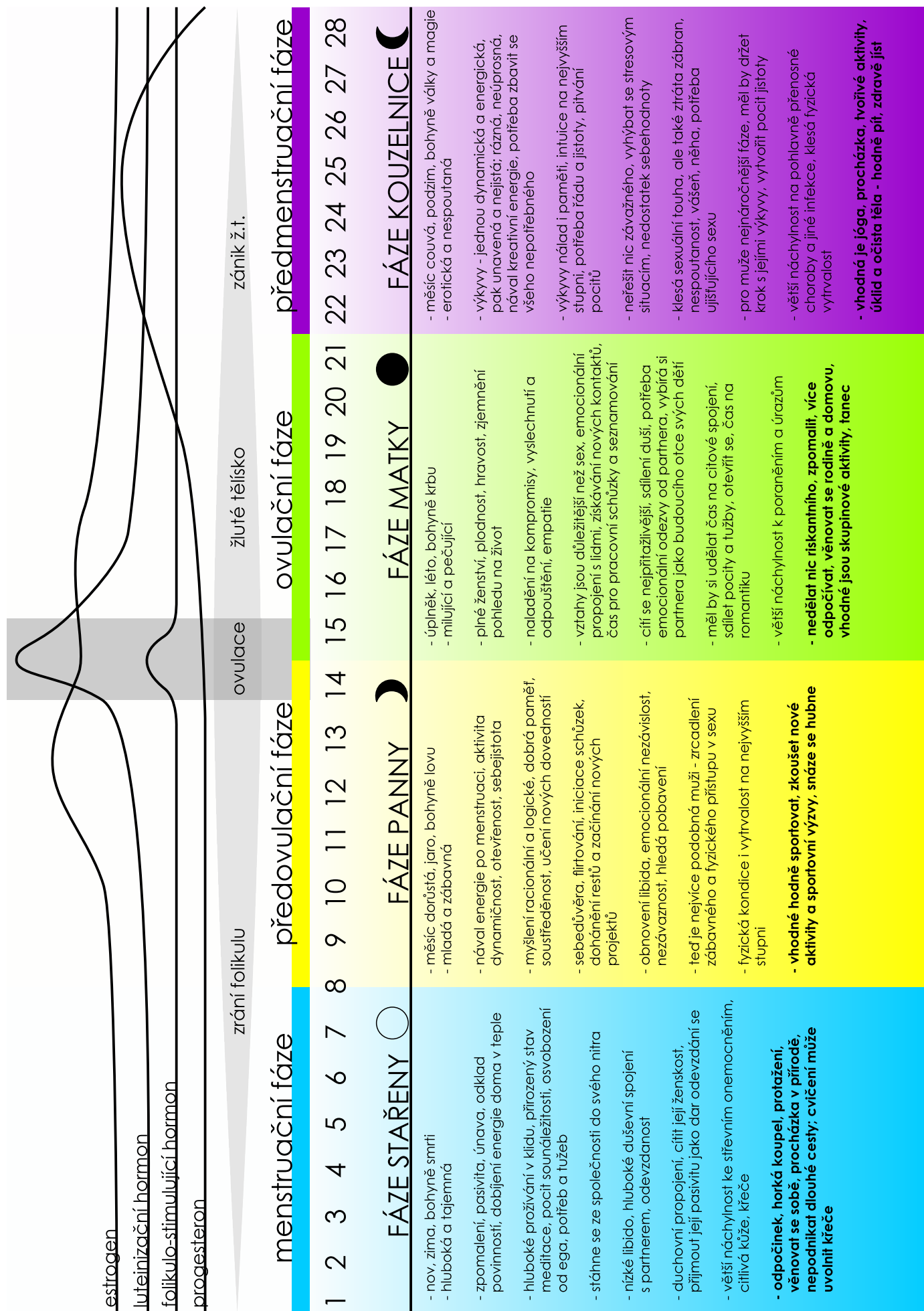
Příloha č. 1: Přehled fází cyklu

Příloha č. 2: Symbolika barev

Příloha č. 3: Vizualizace budovy

Příloha č. 4: Program centra

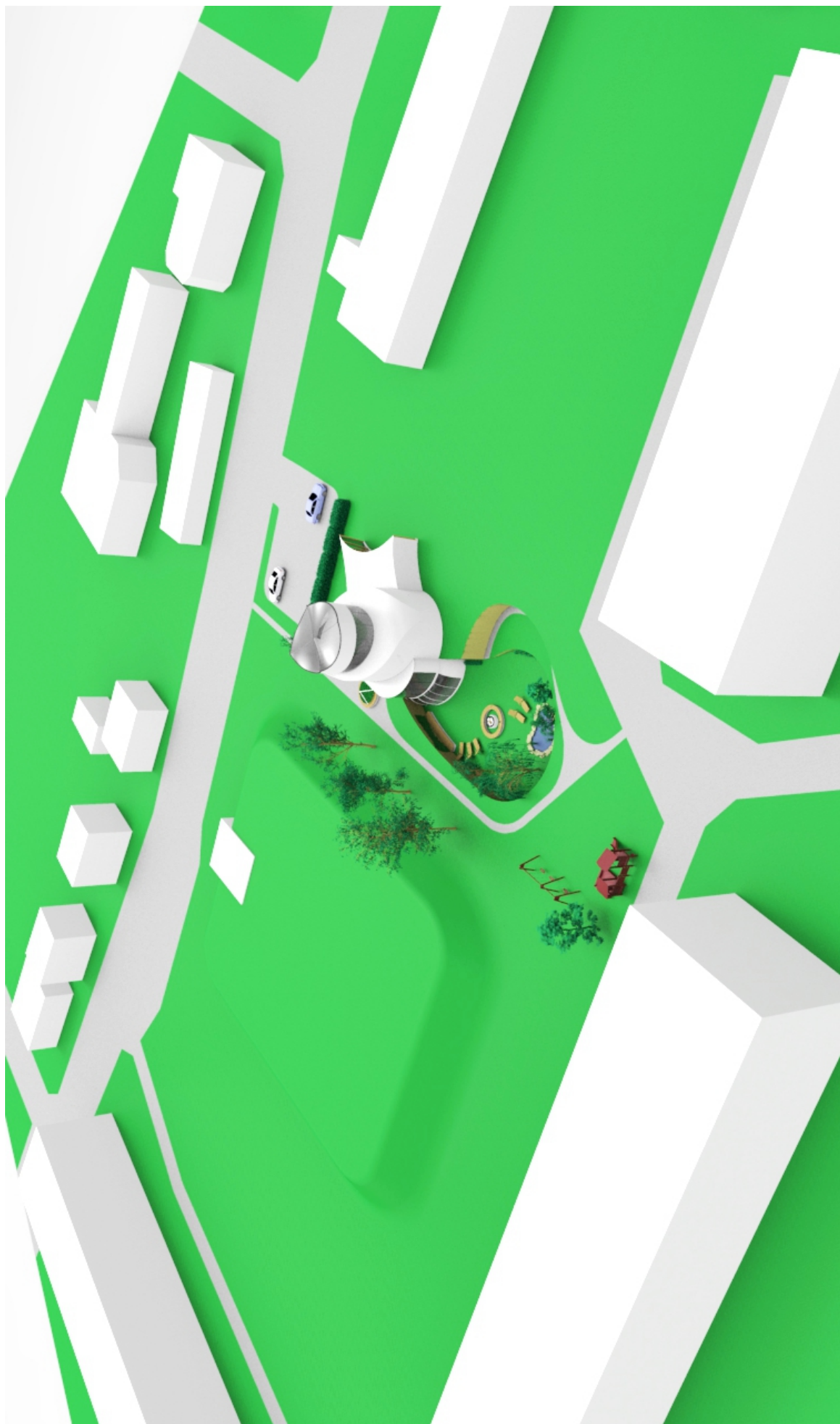
Příloha č. 5: Návrh grafického zpracování programu



Příloha č. 1: Přehled fází cyklu

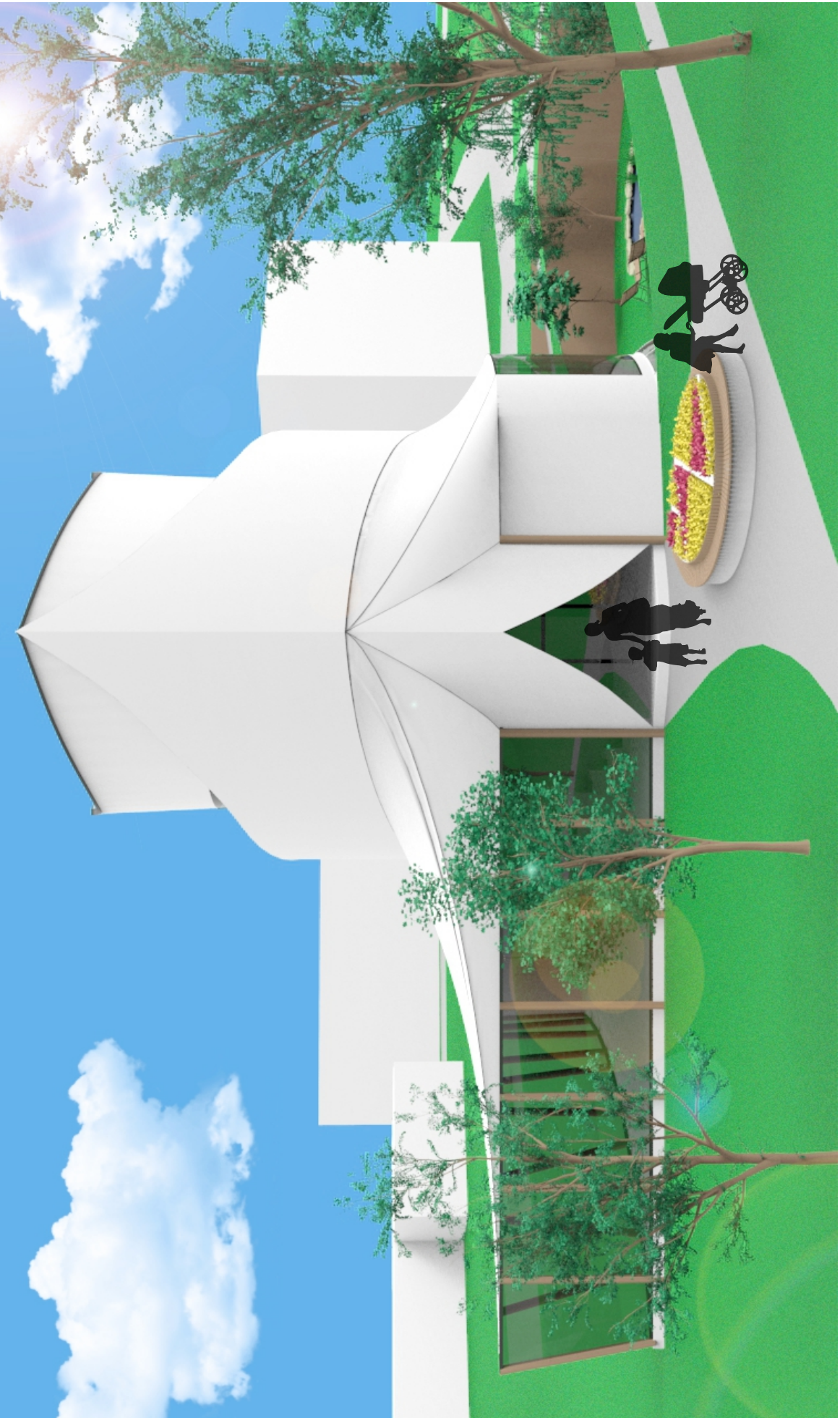
symbolický význam barev

modrá	žlutá	světle zelená	fialová
menstruační fáze (stařena)	předovulační fáze (panna)	ovulační fáze (matka)	předmenstr. fáze (kouzelnice)
<ul style="list-style-type: none"> - barva kľidu, uspokojení, souladu - symbolizuje něhu, věrnost, důvěru, oddanost, tradici, nekonečnost, duchovno - líbí se lidem citlivým, s bohatým vnitřním životem, hledajícím lásku a oddanost, romantikům, introvertům, lidem toužícím po kľidu, přepracovaným, i těm, co nemají rádi změny - odmítají ji ti, co mají strach se ponořit do hlubin vlastního nitra; nejsou spokojeni se svými vztahy; mladí lidé, kteří touží "vylétnout z rodného hnízda" - uklidňuje srdeční puls, zpomaluje dýchání, uklidňuje, povzbuzuje k duševní práci, introspekci, soustředění a usměrňuje dovnitř - modrá aura: učitel, cestovatel, hledač moudrosti - v jiných kulturách je modrá nejčastěji barvou bohů - Indie, Aztékové, Germáni, ale také zobrazení Panny Marie v modrém plášti 	<ul style="list-style-type: none"> - barva změny, dere se dopředu, za vším novým - symbolizuje Slunce a tedy i život, moudrost a božské světlo, hojnost - líbí se lidem bezprostředním, plným nadějí a očekávání, citlivým, optimistům, ale i povrchním a přelétavým - odmítají ji lidé zklamání a bez důvěry v budoucnost - aktivuje, zbavuje strachu a deprese, povzbuzuje koncentraci, působí na močové cesty, játra a nervový systém, v interiéru pocítově zvyšuje teplotu - žlutá aura: tvůrčí schopnosti, intelekt - ve většině kultur žlutá barvou bohů a vládců (potomků Slunce), v Asii je barvou moci, buddhisté ji mají za posvátnou barvu, ve středověku byla barvou hanby (zrada Jidáše) - i za nacismu 	<ul style="list-style-type: none"> - barva rovnováhy, naděje - symbolizuje život, mládí, svěžest, znovuzrození, přírodu, růst, naději - mají ji rádi lidé houževnatí, stateční, co si stojí za svým, ale také jdou hlavou proti zdi; co pečují o druhé, ale také je rádi ovládají - odmítají ji lidé zklamání a vnitřně nejistí, ale také originální - uklidňuje nervový systém i oči, snižuje tlak, rozšiřuje kapiláry, vytváří pocit vnitřní rovnováhy, pomáhá proti migréně a pocitu vyhoření - zelená aura: uzdravování, láska k přírodě - symbolem jara a života, zažehnutí smrti (naděje), barva řecké bohyně Afrodity a italské Venuše; zelený také bůh Víšna (udržující svět): Aztékové vkládali mrtvým na místo srdce zelený kámen; je to však i barva duchů, vodníků, mimozemšťanů 	<ul style="list-style-type: none"> - barva melancholie, tajemna, intuice - symbolizuje hrdost, vznešenost, majestátnost, ale i skromnost a pokoru; rozpolcenost (spojení aktivující červené a uklidňující modré), nepokoj - líbí se kreativním lidem s bohatou fantazií, ale i citově nezralým, náročným a melancholickým - nemají ji rádi lidé racionální a ti, co potřebují řád a jistotu - dodává energii, ale zároveň posiluje meditační účinky, působí na lymfatický systém, proti migréně a rozrušení - fialová aura: duchovnost, intuice učitel, jasnovidce - symbolem panovnické moci, v křesťanství nahrazovala černou, byla tedy barvou smutku a vdov



Příloha č. 3: Vizualizace budovy





	TÉMA TÝDNE	SUTERÉN	FITNESS SÁL	PŘEDNÁŠKOVÝ SÁL	TVORIVÁ DÍLNA	HVĚZDÁRNA
OTEVŘENÍ, ZAHÁJENÍ, PŘEDSTAVENÍ CENTRA, akce ke dni dětí						
pondělí 1.6.	cyklické ženství	promítání - Čas Měsíce	fitness jóga	přednáška - výchova	šperky - 4 živly	pozorování (úplněk)
úterý 2.6.		jóga venku	společný večerní běh	MEDITACE - VNITŘNÍ ŽENA	mandaly - 4 živly	meditace - úklid
středa 3.6.		bylinkaření	trx, přednáška zdraví, výživa	dopoledne cvičení pro těhule	plenér - 4 živly	pozorování
čtvrtek 4.6.		meditace - dočištění změn	pilates	CYKICKÉ ŽENSTVÍ		beseda - shrnutí týdne
pátek 5.6.		společná procházka	CYKLOVÝLET	promítání a beseda - Čas Měsíce		Venuše - bohyně ženství
sobota 6.6.		MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	masážní kurz, výsledky týdenní výzvy	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	plenér - 4 živly	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN
neděle 7.6.		čtenářský klub	jumping, večer motivace - výzva	dopoledne cvičení pro těhule		lunární kalendář na týden
pondělí 8.6.	výchova dětí	promítání - 4 dohody	fitness jóga	přednáška - výchova	šperky - nový život	pozorování
úterý 9.6.		jóga venku	společný večerní běh (každý den?)	MEDITACE - VNITŘNÍ DÍTĚ	mandaly - začátky, naděje	meditace - úklid
středa 10.6.		bylinkaření	trx, přednáška zdraví, výživa	dopoledne cvičení pro těhule	plenér - radost a naděje jara	pozorování
čtvrtek 11.6.		meditace - dočištění změn	pilates	CYKICKÉ ŽENSTVÍ		beseda - shrnutí týdne
pátek 12.6.		společná procházka	SJEZD ŘEKY S DĚTMI	promítání a beseda - 4 dohody		ukázka přechodového rituálu
sobota 13.6.		MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	masážní kurz, výsledky týdenní výzvy	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	plenér - radost a naděje jara	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN
neděle 14.6.		čtenářský klub	jumping, večer motivace - výzva	dopoledne cvičení pro těhule		lunární kalendář na týden
pondělí 15.6.	feminismus	promítání - O čem sní ženy	fitness jóga	přednáška - výchova	šperky - přimočarost	pozorování (nov)
úterý 16.6.		jóga venku	společný večerní běh (každý den?)	MEDITACE - VNITŘNÍ MUŽ	mandaly - úspěch, kariéra	meditace - úklid
středa 17.6.		bylinkaření	trx, přednáška zdraví, výživa	dopoledne cvičení pro těhule	plenér - cesta	pozorování
čtvrtek 18.6.		meditace - dočištění změn	pilates	CYKICKÉ ŽENSTVÍ		beseda - shrnutí týdne
pátek 19.6.		společná procházka	MATKY A DCERY - cvičení pro sebevědomí	promítání a beseda - O čem sní ženy		Mé místo na světě
sobota 20.6.		MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	masážní kurz, výsledky týdenní výzvy	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	plenér - cesta	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN
neděle 21.6.		čtenářský klub	jumping, večer motivace - výzva	dopoledne cvičení pro těhule		lunární kalendář na týden
pondělí 22.6.	návrat k přírodě	promítání - Home	fitness jóga	přednáška - výchova	šperky z recyklátů	pozorování
úterý 23.6.		jóga venku	společný večerní běh (každý den?)	PŘEDNÁŠKA - NÁVRAT K PŘÍRODĚ	mandaly - návrat k přírodě	meditace - úklid
středa 24.6.		bylinkaření	trx, přednáška zdraví, výživa	dopoledne cvičení pro těhule	plenér - příroda vs. město	pozorování
čtvrtek 25.6.		meditace - dočištění změn	pilates	CYKICKÉ ŽENSTVÍ		beseda - shrnutí týdne
pátek 26.6.		PROCHÁZKA S ÚKLIDEM	PROCHÁZKA S ÚKLIDEM	promítání a beseda - Home		PROCHÁZKA S ÚKLIDEM
sobota 27.6.		MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	masážní kurz, výsledky týdenní výzvy	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	plenér - příroda vs. město	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN
neděle 28.6.						

FITNESS SÁL

cvičení každý všední den 18:30-19:30: PO jumping
ÚT fitness jóga
ST společný běh
ČT trx
PÁ pilates

+ každé pondělí před cvičením motivační půlhodina
a zadání týdenní výzvy
+ každou neděli od 18:30 masážní kurz a zhodnocení
výsledků týdenní výzvy
+ každou sobotu celodenní sportovní aktivita:
6.6. cyklovýlet
13.6. sjezd řeky
20.6. cvičení pro matky s dcerami
27.6. procházka s úklidem lesoparku

PŘEDNÁŠKOVÝ SÁL

ST + PÁ: od 19:30 přednáška „Cycklické ženství“
pro nové zájemce a členky
ÚT: od 19:00 přednáška o nových trendech
i tradičních metodách ve výchově dětí
ST: společná meditace na různá témata:
3.6.: vnitřní žena
10.6.: vnitřní dítě
17.6.: vnitřní muž
23.6.: návrat k přírodě
SO: promítání a beseda:
6.6.: Čas Měsíce
13.6.: Čtyři dohody
20.6.: O čem sní ženy
27.6.: Home
NE: společná meditace: příprava na nadcházející
pracovní týden
+ každé pondělí a čtvrtek 9:30-11:00 cvičení pro
nastávající maminky ve fitness sále



ŽENTRUM

ženské centrum volného času

slavnostní otevření 1.6.
akce ke Dni dětí 14:00 - 18:00
představení centra 19:00

PO 18:00-20:00 čtenářský klub
ÚT 19:00 filmový večer:
2.6.: Čas Měsíce
9.6.: Čtyři dohody
16.6.: O čem sní ženy
23.6.: Home

ST 17:30-19:00 jóga
ČT 17:00-19:00 bylinkářství
PÁ 19:30-21:00 meditace (očista po
pracovním týdnu)
SO 15:00 společný pěší výlet
NE 19:00-20:00 meditace (příprava
na nadcházející pracovní týden)

SUTERÉN A ZAHRADA

- tvoření vždy od 16:00:
PO výroba šperků
ÚT kreslení mandal
ST + NE kresba v plenéru
- hvězdárna vždy od 20:00:
PO lunární kalendář pro
nadcházející týden
ÚT + ČT pozorování
ST meditace: vnitřní úklid
PÁ beseda: shrnutí uplynulého týdne
SO noční rituály
NE společná meditace: příprava na
nadcházející týden

TVOŘIVÁ DÍLNA A HVĚZDÁRNA